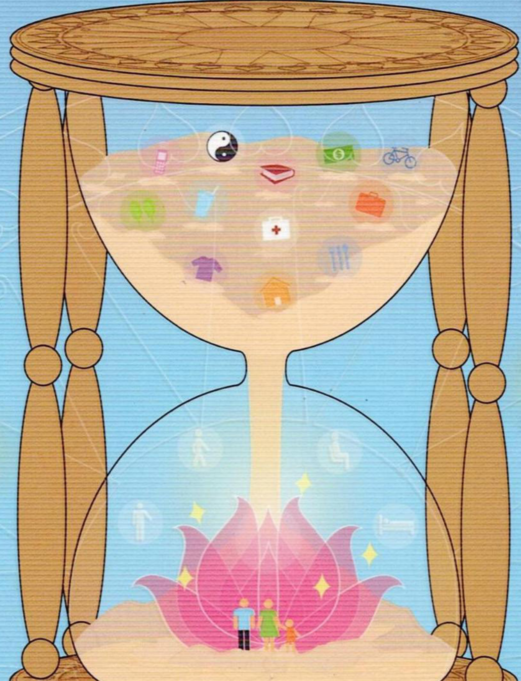
# ต้นทุนที่เรียกว่า "ธรรม"



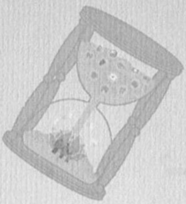
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ต้นทุนที่เรียกว่า "ธรรม" หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

# ต้นทุน
# ที่เรียกว่า "ธรรม"

(ฉบับปรับปรุง)

ธรรมเทศนาโดย
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



ห นั ง สื อ เ ล่ ม นี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

**ต้นทุนที่เรียกว่า "ธรรม"**
(ฉบับปรับปรุง)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (พฤษภาคม ๒๕๕๘)
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

# คำนำ

หนังสือ **ต้นทุนที่เรียกว่า "ธรรม"** เล่มนี้ เกิดขึ้นจากธรรมะโดนใจในขณะฟังพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในวันสิ้นปี ๒๕๕๖ และวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๗ ในเรื่องของต้นทุนชีวิต ดังคำเทศน์ที่ว่า

*"แก่ลงไปอีกปีหนึ่งแล้วนะ อายุลดลงไปปีหนึ่ง ก็ตายไปปีหนึ่ง*
*ต้นทุนที่เราใช้ไปคือชีวิตหนึ่งปี*
*อายุเราสั้นลงปีหนึ่งแล้ว ในต้นทุนนี้เราได้อะไรมาบ้าง*
*ถ้าได้ธรรมะมาก็คุ้มนะ*
*ถ้ายังไม่ได้ธรรมะมา ภาวนาเป็นก็คุ้มแล้ว ขยันภาวนาเข้านะ*
*ภาวนาไม่เป็นนะ มีศีลก็ยังคุ้มอยู่*
*ถ้าศีลไม่มีนะ โอ.. ลำบากแล้ว ขาดทุนแล้ว*
*ทำทานอย่างเดียวแต่ไม่มีศีลอาจจะไปเกิดเป็นเดรัจฉานที่ร่ำรวย*
*ต้องมีศีลนะถึงจะได้เป็นคน"*

*"ปีใหม่ทั้งทีนะ ให้ตั้งใจไว้ว่าเราจะเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเก่า*
*คนไหนใจแคบ ก็หัดใจกว้างนะ*
*คนไหนไม่เคยมีศีล ก็ตั้งใจรักษาศีลไป*

*คนไหนไม่มีความสงบสุขในใจ ก็ฝึกให้ใจได้สุขได้สงบบ้าง*
*คนไหนไม่มีจิตที่ตั้งมั่น ก็ฝึกให้มีจิตที่ตั้งมั่นบ้าง*
*คนไหนแยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น ก็แยกให้เป็น*
*คนไหนแยกขันธ์ได้แล้ว ยังเห็นไตรลักษณ์ไม่เป็นนะ*
*ก็หัดดูขันธ์แสดงไตรลักษณ์ให้เป็น*
*คนไหนเป็นแล้วนะ ก็ให้มรรคให้ผลเกิดก็แล้วกันนะ"*

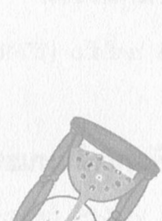
นับว่าเป็นคติธรรมที่มีข้อคิดควรแก่การนำมาพิจารณาทบทวนให้ลึกซึ้ง

ต้นทุนชีวิตของทุกคนอาจจะมีต้นทุนชีวิตที่ต่างกันในภพชาตินี้ แต่ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้ย่อมมีต้นทุนอย่างหนึ่งที่มีคุณค่าคือการมีศีล เพราะถ้าหากไม่มีศีลก็คงไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อีกทั้งทุกคนยังมีต้นทุนในเรื่องเวลาที่เท่ากันในการจะศึกษาและปฏิบัติธรรม อันเป็นต้นทุนที่ต้องฝึกและเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อทำให้ต้นทุนทางธรรมของตนเองเพิ่มขึ้น ดังนั้นในขณะนี้ทุกท่านมีต้นทุนชีวิตและเวลาที่เท่ากัน ท่านสามารถเลือกเส้นทางในการสะสมสร้างต้นทุนธรรมได้อย่างอิสระพาตนเองพ้นทุกข์ได้ด้วยตัวของท่านเองจากหนังสือเล่มนี้

อนึ่ง ในการพิมพ์ฉบับปรับปรุงนี้ ได้มีการตัดทอนข้อความบางตอนออก และได้เพิ่มพระธรรมเทศนาของวันที่ ๒๗ และ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖ เข้ามาแทนพระธรรมเทศนาของวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ทั้งนี้เพื่อให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วนของเนื้อหายิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำขอน้อมระลึกถึงความเมตตาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่ได้อนุญาตให้รวบรวมคำสอนและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ จึงขอกราบนมัสการต่อหลวงพ่ออย่างยิ่ง และหากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว

คณะผู้จัดทำ



# สารบัญ

# ต้นทุน
## ที่เรียกว่า "ธรรม"

นี่ธรรมะสิ้นปีนะ...

สิ้นปีแล้วต้องเอาให้สิ้นทุกข์สิ

สิ้นปีแล้วปีหน้าทุกข์อีก โง่หลายเลย

มีชีวิตไปวันหนึ่งๆ หาสาระไม่ได้

## ธรรมะวันสิ้นปี

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ (ช่วงเช้า)

แก่ลงไปอีกปีหนึ่งแล้วนะ อายุลดลงไปปีหนึ่งก็ตายไปปีหนึ่ง ต้นทุนที่เราใช้ไปคือชีวิตหนึ่งปี อายุเราสั้นลงปีหนึ่งแล้ว ในต้นทุนนี้เราได้อะไรมาบ้าง ถ้าได้ธรรมะมาก็คุ้มนะ ถ้ายังไม่ได้ธรรมะมา ภาวนาเป็นก็คุ้มแล้ว ขยันภาวนาเข้านะ ภาวนาไม่เป็นนะ มีศีลก็ยังคุ้มอยู่ ถ้าศีลไม่มีนะ โอ..ลำบากแล้ว ขาดทุนแล้ว ทำทานอย่างเดียวแต่ไม่มีศีลอาจจะไปเกิดเป็นเดรัจฉานที่ร่ำรวย ต้องมีศีลนะถึงจะได้เป็นคน

**ต้นทุนเดิมของเราต้องมีศีลมาแล้วแหละจึงเกิดมาเป็นคนอย่างนี้** แล้วเราก็ต้องมีคุณงามความดีมาพอสมควร แต่ละคน ๆ จึงมีอยู่มีกินมีการศึกษา มีร่างกายสมบูรณ์ นี่เป็นต้นทุนเดิมแต่ก่อนของเรา เรามีธาตุมีขันธ์ที่ดี เรามีโอกาสได้ฟังธรรม คนไม่มีต้นทุนไม่มีโอกาส คนในโลกมีตั้งเท่าไหร่ อย่าว่าแต่คนในโลกเลย คนไทยแท้ๆ ที่จะได้ฟังธรรมถึงขั้นปรมัตถ์จริงๆ มีไม่มากหรอก พวกเราได้ยินได้ฟังถึงขั้นวิธีแยกธาตุแยกขันธ์ วิธีที่จะเห็นธาตุขันธ์แสดงไตรลักษณ์ นี่เป็นศาสตร์

ชั้นสูงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มา ถ้าไม่มีบุญไม่ได้ยินหรอก นี่เรามีทุนเดิมดีอยู่แล้ว และเราก็ยังมีทุนปัจจุบันคือยังมีเรี่ยวมีแรงอยู่ ก็ตั้งอกตั้งใจภาวนา อย่าให้เสียเวลาเปล่าๆ

**ให้รู้ว่าหน้าที่หลักในชีวิตของเรา คือการยกระดับจิตใจของเราให้ใกล้มรรคผลนิพพานเข้าไปเรื่อยๆ** ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งของเราได้แท้จริงหรอก อย่างตอนเด็กๆ เราพึ่งพ่อพึ่งแม่ พ่อแม่ก็ไม่ได้ให้เราพึ่งตลอดนิรันดร สุดท้ายยังต้องมาพึ่งเราเสียอีกบางที มาพึ่งลูกนะเราก็หาที่พึ่ง พอเราอายุเยอะอยากพึ่งลูก มันไม่ให้เราพึ่งหรอก มันก็ไปให้ลูกของมันพึ่ง เราก็ไม่มีที่พึ่งหรอก หวังว่าจะมีชื่อเสียง มีเงินมีทองเป็นที่พึ่งนะ หลวงพ่อเคยเจอคนแก่เก็บเงินเก็บทองไว้เยอะเป็นตะกร้าเลย พอแก่เข้าจริงๆ ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรนะ คนข้างบ้านมาหยิบไปหมดเลย ไม่รู้หรอก ไม่เสียดายด้วยนะเพราะไม่รู้ ฉะนั้นเอาทรัพย์สินเงินทองเป็นที่พึ่ง ก็พึ่งไม่ได้อีก กระทั่งร่างกายของเราก็เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ พอแก่เฒ่าต้องพึ่งคนอื่นเสียอีก พึ่งตัวเองก็ไม่ได้ จะไปไหน ถ้าไม่มีใครเขาจูงให้ อุ้มให้ ก็ต้องค่อยๆ ถัดไป ถัดไม่ไหวก็นอนจมอึจมฉี่อยู่อย่างนั้น

*เราหาที่พึ่งในโลกนี้ไม่ได้นะ*
*ดังนั้น รีบขวนขวายพัฒนาต้นทุนที่เรามี*
*ทั้งต้นทุนในอดีตชาติ และต้นทุนปัจจุบัน*
*มีเวลาตั้งอกตั้งใจภาวนายกระดับใจของเราขึ้นไป*
*วันหนึ่งเราจะได้พ้นจากกองทุกข์อันนี้ไป*

**กองทุกข์ตัวร้ายเลยก็คือกายกับใจเรานี่เอง** ไม่เห็นอะไรจะเป็นกองทุกข์เท่ากายเท่าใจนี้เลย ธาตุขันธ์มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย มาเรียนรู้มันเข้าไป

*พระพุทธเจ้าสอนวิธีที่จะออกจากทุกข์ไว้ให้แล้ว*
*ออกจากทุกข์ก็คือออกจากธาตุขันธ์*
*พ้นทุกข์ก็คือพ้นจากธาตุขันธ์*
*ดับทุกข์ก็คือความดับสนิทของธาตุขันธ์*

ของที่ดีที่สุด ที่เรารักที่สุด หวงแหนที่สุด ก็คือกายนี้ใจนี้ ธาตุขันธ์เรานี้ ที่จริงคือศัตรูตัวร้ายที่สุด เราเลี้ยงมันมาตั้งแต่เล็กๆ นะ เลี้ยงมันมาถึงวันหนึ่งมันทรยศหักหลังเรา ส่วนใหญ่มันจะมาหักหลังเราตอนเราแก่ ตอนเราเจ็บ บางคนเจ็บจนตาย ถูกมันหักหลังแล้ว

**นี่ธรรมะสิ้นปีนะ สิ้นปีแล้วต้องเอาให้สิ้นทุกข์สิ สิ้นปีแล้วปีหน้าทุกข์อีก โง่หลายเลย มีชีวิตไปวันหนึ่งๆ หาสาระไม่ได้**

ชีวิตนี้ประกอบด้วยกายกับใจ หรือรูปกับนาม ธรรมชาติของรูปคือธรรมชาติที่แตกสลายได้ ด้วยความเย็นความร้อนเป็นต้น เย็นจัดๆ ก็แตกสลาย ร้อนจัดๆ ก็แตกสลาย รูปนี้บอบบางนะ ท่านเทียบเหมือนภาชนะดิน เดี๋ยวนี้ใช้หม้อสแตนเลสเลยไม่ค่อยแตก พระพุทธเจ้าท่านเทียบให้ร่างกายเราเหมือนหม้อดิน หม้อดินแตกง่าย แป๊บเดียวแตกแล้ว ไม่ทันระวังก็แตกแล้ว

**ชีวิตเรานี้เปราะบางที่สุดเลย คนเราตายง่ายมากนะ** ร่างกายเราเหมือนภาชนะดิน แตกหักง่าย แตกสลายง่าย กระทบกระทั่งอะไรแรงๆ ก็แตกแล้ว ร้อนไป เย็นไป ก็แตกแล้ว ชีวิตเราเป็นของเปราะบาง คนทั่วๆ ไป ก็คิดว่าชีวิตนี้คงทนถาวร พวกเรารู้จักคนที่อายุน้อยกว่าเราแล้วตายมั้ย เคยเห็นมั้ย มีมั้ย อายุน้อยที่สุดที่ตายที่พวกเรารู้จัก อายุสักเท่าไหร่ได้ เคยเจอปีหนึ่งตายมั้ย สองปีสามปีมีมั้ย หรือสิบปียี่สิบปี คนตายง่ายนะ

หลวงพ่อเมื่อก่อนนี้เคยไปภาวนาอยู่วัดป่าสาขาหลวงปู่เทสก์ แม่ครัวใจดีเจอหน้าชอบเรียกให้กินข้าว ชวนกินข้าวเรื่อย วันหนึ่งได้ข่าวว่าตายไปแล้ว ถามพระว่าทำไมตาย แกกินข้าวเช้าแล้วสำลักนะ ข้าวเข้าหลอดลมหายใจไม่ได้ตายเลย ในเวลา ๕ นาทีเท่านั้นเอง แค่สำลักข้าวนะ หายใจไม่ได้ ๕ นาที ก็ตายแล้ว

วันนี้พูดเรื่องตายไว้ก่อน จะสิ้นปีแล้ว เวลาตายแล้วนะตัวก็นิ่มๆ อยู่อย่างนี้ พอสัก ๖ ชั่วโมง ตัวค่อยๆ แข็ง อย่างเราไปรดน้ำศพ ตัวแข็งๆ ตายเช้า บ่ายๆ ตัวแข็ง จะเอามือมาให้แบ ก็ต้องหักมือแล้ว โดนหักให้แบ ให้เขาเอาน้ำรด คนเขารังเกียจมั้ยเวลาไปรดน้ำศพ ถามจริงๆ รู้สึกรังเกียจ ขยะแขยงมั้ย หรือสดชื่น น่ารักจัง ตัวแข็งดี

ถ้าศพตายธรรมดาก็ยังไม่เท่าไหร่ ศพอุบัติเหตุนี่น่ากลัว เมื่อไม่กี่ชั่วโมงก่อน ยังเป็นอย่างพวกเรา แป๊บเดียวคนเขาชักสยองแล้ว เลยพาลเกลียดน้ำอบไปด้วย ใครได้กลิ่นน้ำอบแล้วกลัวบ้าง มีมั้ยยุคนี้

คนโบราณเอาน้ำอบทาตัวนะ พอเอาไปรดน้ำศพบ่อยๆ กลายเป็นของใช้สำหรับศพ แค่ได้กลิ่นก็กลัวแล้ว อยู่บ้าน อยู่ ๆ ได้กลิ่นน้ำอบ รู้สึกสดชื่นมั้ยล่ะ กลัวอะไร กลัวความตาย กลัวผี แป๊บเดียวเขาก็รังเกียจ ถึง ๒๔ ชั่วโมง เริ่มเน่า เริ่มพอง คนตายแล้วศพไม่ได้อยู่นิ่งๆ นะ ข้างในนี้มีเสียงค่อกแค่กๆ เริ่มเน่า เริ่มพอง พอครบวันตัวค่อยแข็งใหญ่ขึ้นนะ ตัวโตๆ สามวันตัวก็แตก พอตัวแตก สิ่งสกปรกที่ซ่อนอยู่ข้างในก็ไหลออกมา ใครๆ ก็ไม่อยากเข้าใกล้ เหม็น แล้วก็เน่าไป สุดท้ายเป็นกระดูก เป็นกะโหลกอะไรอย่างนี้ เนื้อหนังแห้งๆ เป็นผีตายซาก แห้งๆ แต่ละคนทำหน้าเหยเกแล้วเห็นมั้ย เห็นมั้ยความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่เห็นหรอก เห็นแล้วสยอง

ของที่เหม็นๆ ในโลกที่หลวงพ่อเคยรู้เคยเห็นมา ไม่มีอะไรเหม็นเท่าศพของคนเลย เหม็นจริงๆ เลย กลิ่นศพเน่าๆ นี่นะ ศพสัตว์ยังไม่เท่าไหร่นะ ศพคนนี่สุดยอดเลย มันจะขมเข้าไปในคอ เราหายใจได้กลิ่นมันขมเข้าไปถึงคอ พยายามจะไม่หายใจ เคยไปที่นิติเวช ไปดูศพคน พยายามจะไม่หายใจ แต่มันก็ไม่ไหว กลั้นใจอยู่สักครึ่งชั่วโมงมันก็เกินไป หายใจทีละหน่อย ๆ โห ขมไปทั้งคอเลย พอเดินออกจากนิติเวชแล้วมาขึ้นรถนะ รถแอร์นี่ชัดเจนเลย กลิ่นศพติดอยู่ในเนื้อเราเลยนะ กลิ่นสัตว์อื่นมันไม่เข้าเนื้อเรา กลิ่นศพคนนี่เข้าเนื้อเลย เหม็นติดเนื้อเลย คอก็ขม น่าขยะแขยงที่สุด

ดูสิจ๋อยไปหมดเลย คนข้างๆ เราที่สวยๆ งามๆ ตายปุ๊บไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราก็ไม่อยากยุ่งด้วยแล้ว แข็งแล้วก็พอง เละๆ เหม็นที่สุด สัปเหร่อเขาสอนบอกว่า สูดเข้าไปให้เต็มที่เลย ๓ ที แล้วหาย เราก็เชื่อ (หัวเราะ) กลับมาถึงบ้าน หายใจออกมายังมีกลิ่นอยู่เลย โดนหลอก ร่างกายเป็นของไม่น่ารักน่าหวงแหนนักหรอก จะจีบสาวสักคนหนึ่ง แย่งกัน แย่งเอาศพเข้าบ้าน เดี๋ยววันหนึ่งก็เป็นศพจริงๆ นะ แย่งกัน เอาศพเข้าบ้าน เอามั้ย

ในสมัยพุทธกาล โสเภณีเป็นตำแหน่งสูงเกียรตินะ ถือเป็นอัญมณี ประจำรัฐประจำเมือง พระเจ้าแผ่นดินตั้ง ใครได้เป็นโสเภณีนี่โก้มาก ตอนนี้ไม่โก้นะ เพราะไม่มีใครตั้ง เป็นเอง

มีโสเภณีคนหนึ่งสวยมากๆ[๑] เลย พระบวชใหม่องค์หนึ่งไปเห็นเข้า หลงรักมากเลย อยู่มาวันหนึ่ง เกิดเป็นอะไรตายขึ้นมาไม่รู้ ปุ๊บปั๊บตาย พระเจ้าแผ่นดินก็มาทูลพระพุทธเจ้า จะเผาศพ เห็นมั้ย ขนาดพระเจ้า-แผ่นดินยังต้องเผาศพให้นะ ธรรมดาซะที่ไหนล่ะ พระพุทธเจ้าบอก อย่าเพิ่งเผา เอาศพตั้งไว้อย่างนั้นแหละ เดี๋ยวตอนเย็นท่านจะไปงานศพ ด้วย โสเภณีคนนี้มีค่าตัวคืนละแสนกหาปณะ ค่าตัวแพงมากเลย พวกเราค่าตัวทำงานวันหนึ่ง ๓๐๐ บาท

---

[๑] คือ นางสิริมา เป็นน้องสาวของหมอชีวกโกมารภัท แพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้า

ตอนเย็นพระพุทธเจ้าก็ไป คนทั้งเมืองก็ไปร่วมงานศพ พระพุทธเจ้าก็ให้ประกาศ ศพนี้ตอนเป็นๆ อยู่ ค่าตัวคืนละแสนกหาปณะ ตอนนี้มาประมูลกัน ใครให้แสนกหาปณะ ยกให้ไปเลย เอาไปอยู่ด้วยตลอดชีวิตเลย ใครจะเอาบ้าง ไม่มีคนเอา จนถึงกหาปณะหนึ่งก็ไม่มีคนเอา ให้ฟรีก็ไม่มีคนเอานะ ท่านก็สอนธรรมะให้ว่า ชีวิตมีความไม่เที่ยงอย่างนี้แหละ พระองค์ที่ไปหลงรักก็หาย หายจากความรัก

มีพระองค์หนึ่งไปอยู่ในป่าช้า อยากไปดูศพ คนอินเดียเวลาเผาศพ เขาเผาสดๆ อย่างนี้ ไม่ได้ใส่โลงอะไรหรอก เผาไปเลย ห่อๆ มาแล้วก็จุดไฟเผา เอาฝืนมาสุมแล้วก็เผาเลย พระนี้ไปอยู่ในป่าช้าสัปเหร่อก็มาเรียก วันนี้มีศพสาวสวย ท่านก็ไปดูว่าสวยจังเลยเพราะว่าตายปุ๊บเขาก็เอามาเผาเลย เหมือนคนนอนหลับ พอเริ่มเผา ท่านก็ดูไปเรื่อยนะ ดูไปๆ สุดท้ายท่านก็อุทานออกมาว่า

*"อนิจจา วต สังขารา อุปปาทวยธัมมิโน*
*อุปปัชชิตตวา นิรุชฌันติ เตสัง วูปสโม สุโข"*

เวลาที่พระชักบังสุกุลงานศพใช้บทนี้ องค์นี้ท่านเป็นคนอุทานขึ้นมา ท่านบรรลุพระอรหันต์ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เกิดขึ้นแล้วก็แตกสลายไป นี่ท่านเห็นความจริงของธาตุของขันธ์ ท่านก็บรรลุพระอรหันต์ได้[๒]

---

[๒] ผู้สนใจสามารถอ่านเพิ่มเติมได้จาก ประวัติของพระมหากาฬ (พระมหากาล)

ในตำราไม่ได้บอกว่าท่านไปดูจิตเลย เห็นมั้ย ท่านดูศพอยู่ ท่านดูกาย พิจารณากายไปแล้วใจมันแจ้งในความจริง หมดความยึดถือในสิ่งทั้งปวง ใครเป็นคนไปดูกาย ก็จิตเป็นคนไปดูกาย เวลาแจ้งนั้นแจ้งทั้งกายแจ้งทั้งจิต แจ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึดถืออะไรเลย อย่างตำรารุ่นหลังๆ เราชอบพูดกันนะว่า ขั้นต้นต้องดูกายก่อนจนถึงพระอนาคามี ขั้นสุดท้ายต้องไปดูจิตถึงจะได้พระอรหันต์ อันนี้ไม่จริง เป็นแค่ประสบการณ์ของบางท่านเท่านั้น ในคัมภีร์ไม่ได้เป็นอย่างนั้น พระองค์นี้ดูกายบรรลุพระอรหันต์ พระอานนท์ก็ดูกายบรรลุพระอรหันต์ บางองค์ก็เริ่มต้นด้วยการดูจิตเอาเลย อย่างพระอนุรุทธ มาบวชไม่กี่วันท่านก็ได้ทิพยจักษุ มีฤทธิ์นะ เที่ยวดูสัตว์ทั้งหลาย คนนี้ตายแล้วไปเกิดที่นี่ ที่นี่ เห็นไปหมดเลย ท่านมีทิพยจักษุแต่ก็ไม่พ้นทุกข์เสียที เลยไปถามพระสารีบุตร

"ข้าแต่พระสารีบุตรผู้เจริญ กระผมมีทิพยจักษุเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผมเห็นโลกธาตุ[๓] ตั้งพันโลกในเวลาครู่เดียวแป๊บเดียวเห็นได้หมด ทำไมผมไม่ได้เป็นพระอรหันต์ซะที"

พระสารีบุตรก็สอนให้ท่านดูจิตว่า

"ตรงที่ท่านบอกว่าท่านมีทิพยจักษุเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนี้ เป็น *มานะ* ถือว่า กูเก่ง กูเหนือคนอื่น" เห็นมั้ยกิเลส ถ้าไม่เห็นกิเลสนะ สู้กิเลสไม่ได้หรอก

---

[๓] โลกธาตุ มีความหมาย ๒ นัย คือ ๑. หมายถึง แผ่นดินหรือจักรวาลหนึ่งๆ ๒. หมายถึง ร่างกายและจิตใจของมนุษย์คนหนึ่ง

"ตรงที่ท่านบอกว่าท่านเห็นโลกธาตุทั้งพันโลกธาตุเกิดดับในเวลาครู่เดียวนั้น ท่านฟุ้งซ่าน เป็น *อุทธัจจะ*" ไปดูของข้างนอก ไม่ได้ย้อนมาดูตัวเอง ไปดูของคนอื่น เห็นคนอื่นเกิดดับ ไม่ดูตัวเองเกิดดับ

"ตรงที่ท่านบอกว่าเมื่อไหร่ผมจะบรรลุพระอรหันต์เสียที เรียกว่า *กุกกุจจะ* รำคาญใจ หงุดหงิด"

พวกเราเป็นมั้ย เวลาภาวนา เมื่อไหร่จะได้โสดาบันเสียทีนะ นี่แหละชื่อ กุกกุจจะ แปลว่า รำคาญใจ

พระสารีบุตรบอกให้ท่านละธรรม ๓ ประการนี้ แล้วน้อมจิตไปสู่อมตธาตุ ก็จะพ้นไปอย่างรวดเร็วได้ วิธีละมานะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ ก็รู้ทันเท่านั้นเอง เมื่อท่านรู้ ท่านดูจิตเอานะ ตอนนั้นได้ขั้นต้นๆ ได้โสดาบัน แล้วมาดูจิตต่อ ไม่ใช่ว่าต้องว่าเป็นอนาคามี แล้วมาดูจิตหรอก

**จะขึ้นปีใหม่แล้ว ปีเก่าให้เราทบทวนดู คนไหนยังเจริญสติปัฏฐานน้อยก็ทำให้มากหน่อย ปีหน้าตั้งใจไว้ ไม่งั้นเดี๋ยวจะตายไปอีกปีหนึ่ง ชีวิตเราเป็นของไม่แน่นอนหรอก** นั่งรถมาเคยเห็นมั้ย รถทับคนตายเยอะแยะไป ชีวิตไม่แน่นอน

(เสียงระฆังดัง) เอ้า ฟังระฆัง สบายใจ ได้ยินเสียงมั้ย ทีแรกกระทบหู ใช่มั้ย แล้วมันมาสั่นริ้วๆ อยู่ที่ใจ อยู่ที่กลางอก ใครฟังเสียงระฆังแล้วสบายใจ ยกมือซิ มีมั้ย ใครฟังแล้วน้ำลายไหล ยกซิ (หัวเราะ) เอ้า ไปกินข้าวกันไป

ถ้าเราเจริญเมตตา จิตใจร่มเย็นเป็นสุข

เวลาทำสมาธิก็ทำง่าย

ใจที่มีเมตตากับใจที่มีโทสะกลับข้างกัน

ใจที่มีโทสะทำสมาธิยาก

ใจที่มีเมตตาทำสมาธินะ

นึกถึงสมาธิก็เป็นสมาธิเลย



## ธรรมะวันสิ้นปี

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ (ช่วงสาย)

เราเรียนธรรมะเพื่อลดละกิเลสนะ บางคนเจ้าเล่ห์อ้างเอาธรรมะไปเพิ่มกิเลสได้ เช่นหลวงพ่อบอกว่า จีบสาวอย่างนี้นะ เอาศพเข้าบ้านแล้ว พวกที่พามาแล้วจะอ้างเลย บอกหลวงพ่อบอก เอาศพเข้าบ้านรีบทิ้งมันก่อน (หัวเราะ) เอาศพออกจากบ้าน อย่างนี้เอาธรรมะไปหาผลประโยชน์นะ เบื่อยายแก่ที่บ้านแล้วอ้างธรรมะ ปลงแล้ว เอาไปทิ้ง ทิ้งหมาทิ้งแมวยังบาปเลย เอาคนไปทิ้งบาปนะ

เราได้เห็นสัตว์อยู่กับเรา มันฝากชีวิตไว้กับเรา หมาบางตัวเจ้าของโหดร้ายนะ เตะมันตีมัน มันก็อยู่ ผู้ร้ายมามันก็สู้ให้เจ้าของ คนนะใจร้ายเอาไปทิ้ง น่าสงสาร สัตว์น่าสงสารมากนะ มนุษย์เบียดเบียนสัตว์ร้ายแรงเหลือเกิน เบียดเบียนแบบสัตว์สูญพันธุ์เลย เราแย่งที่อยู่ที่กินแย่งทุกสิ่งทุกอย่างของพวกสัตว์ ถ้ายังใจร้ายกับสัตว์ก็ยังไม่ดีนะ

ฉะนั้น พยายามเจริญเมตตาไว้ เจริญเมตตาไม่ใช่เอาแค่ *สัพเพสัตตา...* สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด แต่เชือดไก่ไปเรื่อยๆ เป็นสุขเป็นสุขเถอะ ไอ้อย่างนั้นไม่ใช่เมตตาหรอกนะ

*เมตตาคือเอาใจเขามาใส่ใจเรา*
*เรากลัวเจ็บเรากลัวตาย เราไม่อยากให้คนอื่นรังแก*
*เขาก็กลัวเจ็บกลัวตาย ไม่อยากให้เรารังแกเหมือนกัน*
*เราก็เมตตาสัตว์อื่น เมตตาคนอื่น อกเขาอกเรา*
*ใจที่เจริญเมตตาไว้ร่มเย็นเป็นสุขนะ*

ครูบาอาจารย์เคยสอนหลวงพ่อว่า **พลังของความเมตตานี้ดีกว่าพลังอยู่ยงคงกระพันอะไรเสียอีก** คนอยากได้แต่พระหนังเหนียวพระอะไร พระเมตตาไม่ค่อยอยากได้ ความจริงทำยากกว่า ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า อยากจะเสกพระให้เหนียว พกแล้วหนังเหนียวไม่ยากหรอก ทำสมาธิขนลุกทีเดียวได้ปีติเท่านี้ กำหนดลงไปก็เหนียวแล้ว แต่พระเมตตานี้ทำยาก พลังของความเมตตานี้ท่านถึงขนาดบอกว่า **"เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก"**

โลกก็คือหมู่สัตว์ทั้งหลาย สัตว์โลกขาดความเมตตามีแต่ทำร้ายกัน ทุกข์ทรมานมากเลย ตัวเองก็หยาบช้าขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็รังแกคนอื่น

*ถ้าเราเจริญเมตตา จิตใจร่มเย็นเป็นสุข*

*เวลาทำสมาธิก็ทำง่าย*

*ใจที่มีเมตตากับใจที่มีโทสะกลับข้างกัน*

*ใจที่มีโทสะทำสมาธิยาก*

*ใจที่มีเมตตาทำสมาธินะ นึกถึงสมาธิก็เป็นสมาธิเลย ให้ฝึกนะ*

อย่างคนมีโทสะหน้าผ่องใสมั้ย เมตตากับโทสะเป็นศัตรูกัน คนมีเมตตาหน้าตาผ่องใส จิตใจสบาย ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับคนอื่น สัตว์อื่น พวกสัตว์นี้มันรู้นะ พวกสัตว์มันรับกระแสเมตตาได้ มีสัตว์อยู่ ๒ ชนิดที่รับกระแสเมตตายาก คือคนกับควาย คู่นี้ที่หลวงพ่อสำรวจมา นอกนั้นรับง่าย อย่างงู งูเห่า งูอะไรเลื้อยมานี่ ถ้าใจเราร่มเย็นเป็นสุขนะ มันไม่ดุนะ มันไม่ระวัง ไม่ระแวง

เมื่อก่อนหลวงพ่ออยู่สวนโพธิ์ ที่เมืองกาญจน์ มีงูเห่าตัวหนึ่งอยู่ในวัด เชื่องเชื่อง หลวงพ่อนั่งอยู่เก้าอี้หิน ม้าหิน มันก็เลื้อยมา ช้วยสวยตัวนี้ดำกระทบแสงแดดนะเป็นประกายรุ้งเลย สวยมากเลย ยังกับอัญมณีที่เคลื่อนที่ได้นะ เห็นมั้ยความงาม มันน่ารัก มันสวย ใจเราก็ไม่ได้ตกใจอะไรนะ มันก็เลื้อยมาใกล้ๆ เรา หาอะไรกิน มุดตรงนี้ลงไปใต้ก้อนหินแล้วก็ขึ้นมาแล้วก็ไป ดูน่ารักดี มีอยู่วันหนึ่งไม่ทันเห็นมัน เกือบเหยียบมัน ลงมาจากกุฏิตอนเช้าจะไปบิณฑบาต เดินผ่านไปแล้ว ทางเดินสักเมตรเดียวเอง แคบๆ เอ๊ะ... อะไรอยู่ข้างทาง หันไปดูเหมือนงู งูเห่านะ หันมาทำตัวอย่างงี้...ตัวแข็งเลยนะ เราเดินเฉียดจมูกมันไปแค่นี้ เขาไม่ว่านะ ใจดี น่ารัก สัตว์ หมูหมากาไก่น่ารักนะ

สมัยต้นรัตนโกสินทร์ มีสมเด็จพระสังฆราชพระองค์หนึ่ง คือ **สมเด็จพระสังฆราชสุก ญาณสังวร** ได้รับฉายาว่า **"พระสังฆราชไก่เถื่อน"** ไก่เถื่อนก็คือไก่ป่า ท่านเมตตาสูงจนไก่ป่ายังเชื่อง วัดท่านนี่ไก่ป่าเยอะเลย ถ้าไม่คอยห้ามนะ มันจะขึ้นมาออกไข่บนกุฏิเลย ถึงขนาดนั้น เพราะไม่มีใครทำร้ายมัน ตามกุฏิพระไก่ชอบขึ้นไปไข่ เคยเห็นไข่ของไก่ป่ามั้ย เล็กหน่อยเดียวนะ ไข่มันเล็กๆ หน่อย สวย ใสๆ น่าดูดี

ถ้าใจเราอ่อนโยนมีเมตตานะ สัตว์ก็ไม่เป็นพิษเป็นภัย ไม่ถูกสัตว์ทำร้าย สัตว์มันจะทำร้ายเราทำไม สัตว์จะทำร้ายต่อเมื่อถูกรังแกนะ หรือไม่ก็เพื่อแย่งอาหารหรือแย่งตัวเมีย สัตว์ที่จะดุ ถ้าไม่ถูกข่มเหงรังแก แล้วก็ไม่ใช่ฤดูที่จะแย่งตัวเมีย มันก็สู้กันเอง ไม่มีสู้กับเราหรอก แย่งตัวเมีย เราคงไม่ไปแย่งนางงูมาอยู่กับเราหรอกใช่มั้ย นายงูเขาก็ไปสู้กันแย่งนางงู ไม่มาสู้กับเราหรอก สัตว์เขาไม่ทำร้ายเรา

**คนใจมีเมตตาไม่ตายด้วยศาสตราวุธ** ศาสตราวุธทำร้ายไม่ได้ ใครจะมาทำร้ายเราทำไม เพราะเราไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร

**คนใจมีเมตตาไม่ตายด้วยยาพิษ** ใครจะมาวางยาพิษเรา เราไม่ได้เป็นศัตรูกับใคร มีแต่ความเป็นมิตร เจอใครเราก็รู้สึกมีความเป็นมิตรกับเขา เขาก็เป็นมิตรกับเรา ไม่ทำร้าย

**คนใจมีเมตตาเวลาจะตาย มีสติทำกาละ** ทำกาละ หมายถึงตาย เวลามีเมตตานะ ใจมันมีสมาธิอยู่ในตัวเอง จะมีความรู้เนื้อรู้ตัวสบาย เวลาจะตายมีความสุข ส่วนใหญ่จะตายพอเจ็บมากๆ มันมีโทสะ พอมันเจ็บปวด หงุดหงิด เคยเห็นคนป่วยมากๆ มั้ย หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี พวกนี้ถ้าตายในขณะนั้นต้องไปอบายแน่นอนเลย แต่เราเจริญเมตตาอยู่ชำนาญนะ มีความสุขร่มเย็น ร่างกายมันจะตายแล้วน่าสงสารนะ สัตว์ตัวนี้ใกล้จะตายแล้วน่าสงสาร ไม่ใช่ตัวไหน ไอ้ตัวนี้แหละ ก็สัตว์ตัวหนึ่งเหมือนกัน มีความเมตตาสงสารแทนที่จะโกรธนะ ก็เป็นมีเมตตา เวลาตายก็ตายดีนะ

ฉะนั้น **พวกเราพยายามเจริญเมตตาให้มากๆ ไว้ นี่แหละของขวัญปีใหม่นะ** อย่างน้อยทำอะไรไม่ได้ก็ให้มันมีความเมตตาต่อผู้อื่น ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่นนะ เมตตาต่อตัวเองด้วย เมตตาต่อตัวเอง คือ อย่าหาเหตุให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าทำชั่ว คนจะเมตตาตัวเองต้องไม่ทำชั่ว คนที่ทำชั่วคือคนที่ไม่เมตตาตัวเอง ไม่เมตตาคนอื่นด้วย ไม่เมตตาตนเองด้วย ถ้าเราทำชั่วเมื่อไหร่ จิตใจเราตกต่ำเศร้าหมอง ไม่มีความสุข เวลาที่ทำชั่วคนที่เดือดร้อนคนแรกคือตัวเราเองนะ จิตใจเราเศร้าหมองแล้ว

ดังนั้น **เราเจริญเมตตานะ ใจจะได้ร่มเย็น ภาวนาง่าย มันคือการทำสมาธิอันหนึ่งนั่นแหละ เป็นสมาธิแบบหนึ่ง เรียกว่า "เมตตา-พรหมวิหาร"** เวลาใจเรามีความเมตตาไปในทุกทิศทุกทาง ไม่ใช่เฉพาะคนนี้ คนนี้น่าตาน่ารักจึงเมตตาพิเศษ ไม่ใช่ อย่างนั้นเรียกราคะ เมตตานั้นไม่มีเจ้าเข้าเจ้าของ ราคะมีเจ้าของ อย่างเราเมตตาคนทั่วๆ ไป เราไม่ได้เป็นเจ้าของเขา ถ้าเรามีราคะเราชอบคนนี้นะ เราอยากเป็นเจ้าของเขา อยากให้เขามาเป็นของๆ เรา อย่างนี้เรียกราคะ เวลามีราคะจิตใจจะคับแคบจะดึงเข้าตัว เวลามีเมตตาจิตใจจะกว้างขวางออกไป เวลาทำสมาธิทำง่าย

**วิธีทำสมาธิจากความเมตตา**นะ อย่างเรามีความร่มเย็นจากความเมตตา ทำใจสบายๆ ไม่ต้องไปเค้นมันนะ ไม่ใช่จะแผ่ความเมตตาต้องเค้น อย่างนี้มันแผ่โทสะออกไปแล้ว ใจเราต้องร่มเย็นสบาย สังเกตมั้ย เวลาเราเข้าใกล้คนบางคนเรารู้สึกสบาย สังเกตมั้ย สัมผัสถึงความเมตตาของเขาเราก็สบายแล้ว ใจเราให้มีความสุขความสบายนะ ไม่คิดร้ายคนอื่น ไม่คิดร้ายกับสิ่งอื่น กระแสของความเมตตามันแผ่ซ่านอยู่แล้ว

**เวลาทำสมาธิด้วยเมตตานี้เข้าถึงอัปปนาสมาธิได้เข้าถึงอรูปฌานได้เป็นสมาธิชั้นสูงเลยล่ะ** อย่างทำอานาปานสติได้รูปฌานได้ฌาน ๔ อย่างเจริญเมตตานี้ขึ้นไปถึงฌาน ๕ ๖ ๗ อะไรโน่นน่ะ ขึ้นไปถึงอุเบกขาเข้าฌาน ๘ ได้เลย ชำนิชำนาญไปเลย เวลาทำสมาธิจากการเจริญเมตตากับทำสมาธิที่มีอารมณ์เป็นรูปนี้ต่างกัน อย่างเราดูไฟดูดินดูน้ำ

หรือเราดูลมหายใจ อารมณ์มันจะเปลี่ยนมาเป็นแสง เป็นดวงสว่าง เรียกว่ามีปฏิภาคนิมิต เข้าฌาน แต่**เจริญเมตตาไม่มีปฏิภาคนิมิต เข้าฌานได้โดยไม่มีปฏิภาค มันประณีต**

ดังนั้น พวกเราพยายามเจริญเมตตาไว้นะ ชีวิตจะได้ร่มเย็นเป็นสุข ครอบครัวเราก็มีความสุขนะ ในที่ทำงานเราเดินเข้าไปคนรอบ ๆ ตัวเรา เขาก็มีความสุข ในที่ทำงานพวกเรามีมั้ย ที่พอคนนี้เดินเข้ามาแล้วเครียด มีมั้ย โห พยักหน้ากันเพียบเลย มีมั้ยที่ทำงานเราที่คนนี้เข้ามาแล้ว ทุกคนสงบ ร่มเย็นสบายเลย มีมั้ย เหลือน้อยแล้ว อีกตอนเข้ามาแล้ว เครียด มีมั้ย อีกตอนเข้ามาแล้วร่มเย็นเป็นสุขสบายใจ มีเหมือนกัน (หัวเราะ) คนละดีกรี คนเดี๋ยวนี้นะต่อสู้ดิ้นรนเยอะ ปากกัดตีนถีบ ปากก็กัด กัดใคร... กัดตัวเองหรือ... ไม่กัดหรอก ถีบใคร... ก็ถีบคนอื่น กัดใคร... ก็กัดคนอื่น มันไม่เมตตาหรอก

**เราอย่าไปเรียกร้องให้คนอื่นเมตตานะ เรามีเมตตาก่อน ใจเรามีเมตตาแล้วคนรอบตัวเราเขาก็มีเมตตาบ้าง** เขามีความสุข เราไปเปลี่ยนสังคมใหญ่ทีเดียว เปลี่ยนไม่ได้หรอก เมื่อก่อนพวกนักรัฐศาสตร์ดูถูกศาสนานะ ว่าศาสนาแก้ปัญหาทีละคนสองคน ต้องแก้ทั้งระบบ สร้างระบบที่ดีขึ้นมาแล้วแก้ปัญหาได้ ดูมันสร้างระบบขึ้นมาจนมันเป็นอย่างนี้แหละ สร้างกันมาเองนะไม่มีใครเขาสร้างให้ ระบบดีวิเศษแค่ไหนนะ มันสู้กิเลสไม่ได้หรอก สร้างระบบขึ้นมา ถ้าคนมันมีกิเลส มันก็ซิกแซกหาประโยชน์จากระบบนั้นได้อีก ดังนั้น อย่าไปหวังเลยว่าจะเปลี่ยนสังคมใหญ่ได้ง่ายๆ เปลี่ยนตัวเองยังเอาไม่ค่อยรอดเลย **เรามาเปลี่ยน**



**ตัวเองก่อน ส่วนสังคมใหญ่เราก็ดูแลไปตามหน้าที่ของเรา เป็นพลเมืองก็ดูแลบ้านเมืองก็ถูกแล้ว แต่ใจเรา เราต้องดูแลไว้ให้ดี ให้ใจเราร่มเย็นเป็นสุข สังคมก็จะเริ่มมีความสุข**

สังคมอันแรกก็คือบ้านเราเอง ครอบครัวเราเอง ครอบครัวเป็นหน่วยย่อยที่สุดของสังคมนะ และเป็นสังคมส่วนที่เล็กที่สุด ใครที่ในบ้านของเรายังร้อนอยู่บ้าง มีมั้ย ใครที่บ้านร่มเย็นแล้ว มีมั้ย ยกมือขึ้น มีแยะนะ พวกที่บ้านร้อน ยกมือน้อยแต่จำนวนน่ะเยอะ ไม่ได้ยกมือ เพราะกลัวที่บ้านเห็น ฝึกนะ เจริญเมตตาใจก็มีความสุข

**ธรรมะนำความสุขมาให้ ให้ของขวัญอะไรก็ไม่เหมือนให้ธรรมะนะ** ของขวัญบางอย่างให้ไป เขาก็ไม่อยากได้ หรือบางอย่างก็เป็นภาระนะ ให้มาแล้วก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ไม่เก็บไว้ก็ไม่ได้ เดี๋ยวเจ้าของมาถามหา **ให้ธรรมะนี่แหละดีที่สุดเลย ก่อนเราจะให้ธรรมะเราต้องมีธรรมะก่อน**

เรามาฟังธรรม เราตั้งใจมาพัฒนาใจของเราให้มีธรรมะมากขึ้นๆ เคยเห็นแก่ตัวก็ลดละเสียบ้างนะ เห็นใจคนอื่นบ้าง เคยทำผิดศีลหน้าตาเฉยก็พยายามรักษาศีลไว้บ้าง ค่อยๆ ฝึกเอา เคยฟุ้งซ่านตลอดเวลา หาความสุขจากการไปดูรูปไปฟังเสียง ส่งจิตออกข้างนอก มาทำความสงบจิตใจบ้าง ค่อยๆ ฝึกเอาทุกวัน วันหนึ่ง ๑๐ นาที ๑๕ นาทีก็ฝึกไป อยู่กับพุทโธไป อยู่กับลมหายใจไป ให้ใจมันได้เชื่องได้สงบบ้าง ฝึกของเราไปเรื่อย จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวดีแล้ว ก็มาฝึกแยกธาตุแยกขันธ์ กายส่วนกาย ใจส่วนใจ ฝึกแยกไป

หลวงพ่อสอนเข้ามาที่แก่นตัวนี้ ให้มีสติขึ้นมา รู้ทันจิตใจของเราเอง กิเลสมาเรารู้ทัน ศีลมันมาเอง ตัวที่สอนให้ถือศีล ๕ มันไม่ถือหรอก ก็สอนกันมาตั้งแต่ยุคไหนๆ มันถือกันซะที่ไหนล่ะ พวกเรารับศีลมาคนหนึ่งนี่ถึง ๑๐๐ ครั้งมั้ย... บางคนกว่า บางคนบอก ๕๐๐ ครั้ง ใครไม่เคยรับศีลเลยมีมั้ย *มะยัง ภันเต...* ไม่ต้องสวดเองหรอกคนอื่นเขาสวด เคยมั้ย เวลาไปงานศพเขาก็ขอศีลกัน มีมั้ย.. มี บางวัดเขาก็ขอศีลกันอยู่ เคยเห็นนะ แล้วก็สวดศพ บางคนขอทุกวันเลย ไปงานศพ ๗ วัน ขอทั้ง ๗ วันเลย แล้วถือมั้ย... ไม่ถือหรอก ถือไม่เป็น เพราะอะไร เพราะใจมันไม่มีศีล

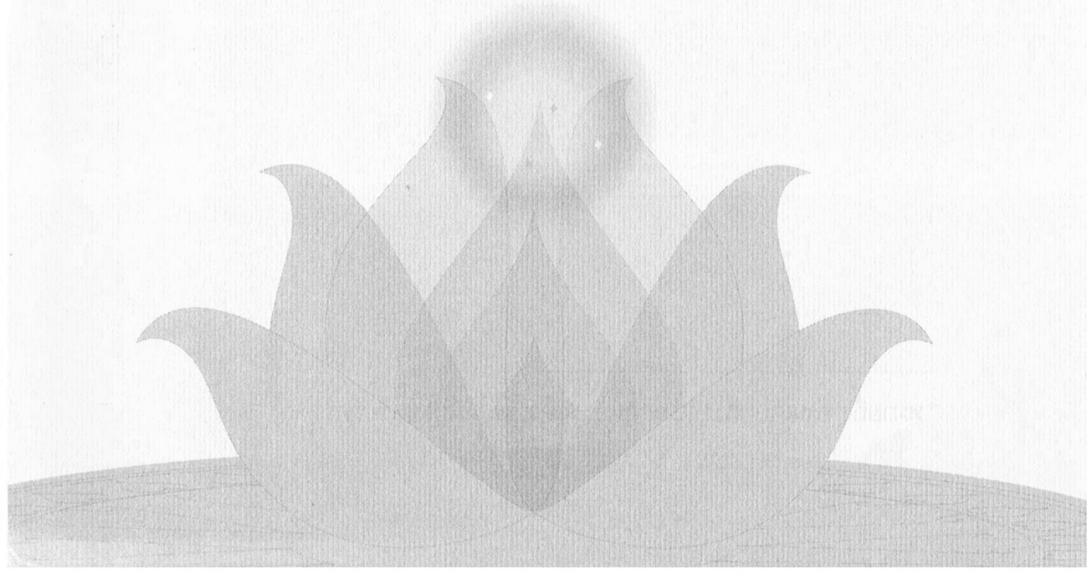
ดังนั้น จะรักษาศีลได้ดีนะ ต้องมีสติรักษาจิต
กิเลสเกิด รู้ทัน กิเลสครอบงำจิตไม่ได้ ศีลมันมาเอง
เวลาจิตมันฟุ้งซ่าน มันวิ่งวอกแวก ๆ ไป
อาศัยสติรู้ทันจิตที่มันฟุ้งซ่าน ทำกรรมฐานขึ้นมาอย่างหนึ่ง
อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ อะไรก็ได้
แล้วก็มีสติรู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่าน มันหนีไป
จิตหนีไป ๒ แบบคือ หนีไปคิดกับหนีไปเพ่ง
หนีไปคิด...เราก็รู้ทัน หนีไปเพ่ง...เราก็รู้ทัน
จิตของเราก็จะตั้งมั่นขึ้นมา ไม่หนีไป
อยู่กับเนื้อกับตัว ได้สมาธิขึ้นมาแล้ว
อาศัยสติก็มีศีลมีสมาธิขึ้นมา
อาศัยสติรู้การเปลี่ยนแปลงของกายของใจไปเรื่อย
จิตของเรามีสมาธิตั้งมั่นเป็นแค่คนดู จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว
มีสติเห็นกายทำงาน มีสติเห็นใจทำงาน ปัญญาก็จะเกิด
เห็นเลยร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นวัตถุก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา
จิตใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้
ปัญญาเกิดแล้วจิตจะปล่อยวางกายปล่อยวางใจ

แต่เดิมเรายึดถือกายยึดถือใจเหนียวแน่น ยึดของเราไม่พอยังไปยึดของคนอื่นมาอีก เลยไปพาศพเข้าบ้านมา ถ้าภาวนาเป็นนะ จะไม่ไปหาเมียหรอกจะบอกให้ แต่ภาวนาเป็นก็ไม่ทิ้งเมียนะ หามาแล้วมีหน้าที่ต้องดูแลนะ มีเมียแล้วนะ ถ้าภาวนาเป็นก็จะไม่มีลูก พระพุทธเจ้าสอนว่า บัณฑิตไม่ปรารถนาบุตร บางคนนะ พระพุทธเจ้าพูดอย่างนี้ต้องจริง บัณฑิตไม่ปรารถนาบุตร เราปรารถนาธิดา (หัวเราะ) อยากได้ลูกสาว แสดงว่าลูกชายไม่ค่อยดีหรอก ลูกสาวดีกว่า นี่มารผจญนะ ยังเป็นโสดได้ก็เป็นโสดไป ถ้าสละโสดแล้วก็อย่าไปมีลูก มีลูกแล้วก็เลี้ยงลูกไป รับวิบาก ทำไมว่าอย่าไปมี มีแล้วมันภาวนาลำบาก ภาระมันเยอะ ตัวของเราก็ภาระเยอะอยู่แล้ว เราไปหาภาระเพิ่ม ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อมานะ แต่ท่านสอนช้าไป[๑] บอก ...โอ้ยขันธ์ ๕ ก็เหนื่อยจะแย่แล้ว (หัวเราะ) ยังมีขันธ์ ๑๐ อีกหรือ แต่ถ้ามันมีแล้ว มันมีหน้าที่นะ พัฒนากันไป เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน ส่งเสริมกันไปสู่ความพ้นทุกข์

---

[๑] หมายถึง ท่านเคยแต่งงานมาก่อนบวชแล้ว แต่ไม่มีบุตรหรือธิดา

พวกเรามีต้นทุนที่ดีมาแล้วนะ
เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่ปกติ
เรามาเรียนรู้ รู้กายรู้ใจให้มาก
ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ
ชาตินี้อย่างน้อยก็เป็นพระโสดาบันให้ได้นะ



## ธรรมะวันขึ้นปีใหม่

๑ มกราคม ๒๕๕๗ (ช่วงเช้า)

หนาวมั้ย...วันนี้ไม่ค่อยหนาว ที่วัดนี้หนาวจัดนะ เพราะเป็นช่องลมอยู่ในซอกภูเขา ลมจะแรง

*ปีใหม่ทั้งทีนะ ให้ตั้งใจไว้ว่าเราจะเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเก่า*
*คนไหนใจแคบ ก็หัดใจกว้างนะ*
*คนไหนไม่เคยมีศีล ก็ตั้งใจรักษาศีลไป*
*คนไหนไม่มีความสงบสุขในใจ ก็ฝึกให้ใจได้สุขได้สงบบ้าง*
*คนไหนไม่มีจิตที่ตั้งมั่น ก็ฝึกให้มีจิตที่ตั้งมั่นบ้าง*
*คนไหนแยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น ก็แยกให้เป็น*
*คนไหนแยกขันธ์ได้แล้ว ยังเห็นไตรลักษณ์ไม่เป็นนะ*
*ก็หัดดูขันธ์แสดงไตรลักษณ์ให้เป็น*
*คนไหนเป็นแล้วนะ ก็ให้มรรคให้ผลเกิดก็แล้วกันนะ*

แต่ถ้ายังไม่เป็นอย่างนี้ ตามลำดับที่ว่ามาก็อดทนไป ปีหน้าเผื่อจะเป็น **ธรรมะจริงๆ ไม่ได้ยากอะไรหรอก การที่เราจะเข้าถึงมรรคผลในชีวิตนี้นะ ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัยที่คนธรรมดาๆ อย่างพวกเราคนหนึ่งจะทำได้**

พวกเราคนธรรมดา มีสองตา สองหู หนึ่งปาก มีสองแขน สองขา หนึ่งหัว คนธรรมดาๆ สมประกอบ ไม่ได้บ้าใบ้บอดหนวกมาแต่กำเนิด คนที่บ้าใบ้บอดหนวกแต่กำเนิดเป็นอภัพบุคคล[๑] เขาเรียนธรรมะไม่ได้ ไม่มีสื่อที่จะเรียน ไม่มีตา ไม่มีหู พวกเรามีตามีหูมา แต่ถ้ามาหูหนวกตาบอดทีหลังตอนโตแล้ว ไม่เป็นไร ไม่จัดว่าเป็นอภัพบุคคล คือถ้าได้เคยได้ยินได้ฟังธรรมะมาก่อนแล้ว ต่อไปจะหูหนวกตาบอดอย่างไร ไม่สำคัญหรอก ถ้ารู้วิธีปฏิบัติแล้ว

**พวกเรามีต้นทุนที่ดีมาแล้วนะ เรามีตาหูจมูกลิ้นกายใจที่ปกติ เรามาเรียนรู้ รู้กายรู้ใจให้มาก ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ชาตินี้อย่างน้อยก็เป็นพระโสดาบันให้ได้นะ โสดาบันไม่ใช่เรื่องยาก พระโสดาบันมีจิตที่ยอมรับความจริงว่า ขันธ์มีอยู่แต่ตัวเราไม่มี มีการกระทำแต่ไม่มีผู้กระทำ เห็นด้วยใจอย่างแท้จริง**

---

[๑] อภัพบุคคล หมายถึง คนที่จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้ในชาตินี้

การที่จิตจะรู้ถูก เห็นถูก เข้าใจถูกได้ ต้องพามันดูว่า ความจริงของกายเป็นยังไง ความจริงของใจเป็นยังไง พามันดูไปบ่อยๆ เมื่อวันหนึ่งมันเข้าใจขึ้นมา มันก็ยอมรับความจริง อย่างพวกเราบางคนหัดภาวนากับหลวงพ่อมาช่วงหนึ่ง บางวันบางเวลาเกิดเห็นขึ้นมาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา อย่างบางคนแปรงฟัน แปลกนะ ตอนแปรงฟันแล้วเห็นกายไม่ใช่เรานี้ เยอะนะ เคลื่อนไหวอยู่ รู้สึกเลยว่ามือไม่ใช่เรามาส่งการบ้าน ในร่างกายนี้ ที่เห็นไม่ใช่เรานี่ มีบ่อยที่สุดตอนแปรงฟันแปลก งั้นขยันแปรงฟันเข้านะ พยายามแปรงฟัน แต่อย่าตั้งใจมาก จงใจแล้วไม่เห็นหรอก แต่ว่าหัดรู้สึกไปเรื่อยๆ ตอนที่ไม่จงใจมันจะเห็นตอนที่อยากเห็นไม่เห็นหรอก

การที่เราจะสามารถเห็นความจริงของกายของใจได้มีเงื่อนไขหลายอย่าง

อันแรกเลย ก็ต้องมีกายมีใจเอาไว้เห็น ไม่งั้นจะไปเห็นกายเห็นใจว่าไม่ใช่ตัวเรา เห็นไตรลักษณ์ได้อย่างไร ต้องมีกายมีใจก่อน

เมื่อมีกายมีใจแล้ว ก็ต้องมีการเห็นที่ถูก มีกายมีใจแล้วต้องไม่ลืมกายลืมใจ อย่างเรามีร่างกายมีจิตใจมาตั้งแต่เกิด แต่เราลืมมันตลอดเวลา เราสนใจคนอื่น สนใจสิ่งอื่น แล้วลืมตัวเราเองตลอดเวลาเลย เราลืมตัวเราเองนะ มีร่างกาย ร่างกายก็หายไปจากความรู้สึก มีจิตใจ จิตใจก็หายไปจากความรู้สึก

*ขณะนี้หายใจเข้าหรือหายใจออกก็ไม่รู้*
*ขณะนี้ทำท่าทำทางอะไรก็ไม่รู้*
*ขณะนี้จิตใจสุขหรือจิตใจทุกข์ก็ไม่รู้*
*ขณะนี้จิตใจเป็นกุศลหรืออกุศลก็ไม่รู้*
*ถ้าเป็นอกุศล ชนิดไหนก็ไม่รู้อีก*
*ถ้าเป็นกุศล ชนิดไหนก็ไม่รู้อีก*

กุศลมีหลายระดับนะ กุศลทั่วๆ ไป กับกุศลที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่เหมือนกัน อกุศลก็มีหลายอย่าง โลภ โกรธ หลง เป็นตัวหลักๆ แต่ละตัวก็มีลูกมีหลานออกไปอีกเยอะแยะเลย อย่างตัวโกรธแตกออกไปเยอะแยะ น้อยใจก็โกรธนะ อยู่ในตระกูลโทสะ น้อยใจ เซ็ง เบื่อ ตระกูลโทสะทั้งหมดเลย

เวลาที่เราใจลอยไป เราลืมกายเราลืมใจนะ เรากำลังเซ็งมากๆ เราก็ไม่รู้ตัวว่าจิตกำลังเซ็งอยู่ หรือกำลังกลุ้มใจอยู่ เวลากลุ้มใจนี่ เราไปคิดเรื่องที่ทำให้กลุ้ม เราคิดแต่เรื่องราวที่ทำให้กลุ้มใจ เราลืมรู้ว่าใจกำลังกลุ้ม คนส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนี้ ไปรู้เรื่องที่คิดเสียหมดเลย ไปรักสาวสักคนหนึ่ง คิดถึงสาว หน้าสาวโผล่ขึ้นมา กายเราใจเราหายไป เราลืม

**ฉะนั้น ก่อนที่จะมาเรียนรู้ความจริงของกายของใจได้ ต้องมีกายมีใจก่อน จะมีกายมีใจได้คือคอยรู้สึกมันไว้** อย่าไปจ้องมัน แค่รู้สึกตอนนี้รู้สึกมั้ย ร่างกายหายใจออกหรือหายใจเข้า แค่รู้สึก อย่าไปจ้อง

ลมหายใจนะ อย่าไปจ้องร่างกายที่หายใจ เอาแค่รู้สึก คำว่า **"แค่รู้สึก"** นี้ ดีกว่าคำว่า **"ดู"** ดูนี่อดจ้องไม่ได้ จงใจดู

รู้สึกมั้ย ตอนนี้มีร่างกาย ลองยิ้มซิ ลองยิ้ม ยิ้มแล้วรู้สึกมั้ย เห็นร่างกายยิ้มมั้ย มันรู้สึกเอาว่าร่างกายยิ้ม ไม่ได้เห็นหรอก เราจะไปเห็นปากเรายิ้มได้ยังไง ปากเราไม่ใช่เป็ดนี่ ปากเราก็สั้นๆ จะไปเห็นมันยิ้มได้ยังไง มันรู้ด้วยความรู้สึก รู้สึกมั้ย พุงกระเพื่อมๆ (หัวเราะ) แค่รู้สึกนะ ไม่ได้เห็นด้วยตาหรอก เรารู้สึกถึงกาย รู้สึกถึงใจ รู้สึกบ่อยๆ หัดไว้

คนส่วนใหญ่ใจลอย ใจหนีไปตลอดเวลา เวลาใจลอยก็ลืมตัวเอง ไม่รู้สึกกาย ไม่รู้สึกใจ ดูง่ายๆ นะ ตอนโทรศัพท์ เวลาหลวงพ่อเลิกเทศน์ ออกไปข้างนอกนะ มีคนโทรศัพท์ ลองดูซิ ตอนโทรศัพท์นี่แหละคุย ส่วนมากลืมกายลืมใจ สาวสวยบางคนนะ โทรไปแคะขี้ฟันไป แคะขี้หูไป หมดความงามเลย ลืมตัวเอง

*ดังนั้นเราอย่าลืมตัวเองนาน*

*จะห้ามไม่ให้ลืมตัวเองน่ะ ห้ามไม่ได้*

*จิตมันเป็นของที่บังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา*

*สั่งมันไม่ได้ สั่งว่าอย่าลืม มันก็ลืมได้*

*หน้าที่เราก็คือ รู้สึก หัดรู้สึกบ่อยๆ*

*ทำกรรมฐานในรูปแบบขึ้นมาอย่างหนึ่ง*

*จะรู้ลมหายใจ จะรู้พุทโธ จะดูท้องพองยุบอะไรก็ได้*

*แล้วคอยรู้ทันใจของตัวเอง*

*พุทโธ ๆ ใจหนีไปคิดแล้ว รู้ทัน*
*หายใจไป ใจหนีไปคิดแล้ว รู้ทัน คอยรู้ทันใจที่ไหลไป*
*พอเรารู้ทันใจที่ไหลไป ใจมันจะกลับมาอยู่กับตัวเอง*
*เรียกว่า จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว*

**สภาวะที่ใจอยู่กับเนื้อกับตัว คือสภาวะที่จิตมีสมาธิที่ดีสำหรับการทำวิปัสสนากรรมฐาน ไม่จำเป็นต้องเข้าฌานหรอก เข้าฌานก็ได้นะ ถ้าเป็นฌานที่ถูกต้องก็ดี ถ้าเข้าฌานที่ไม่ถูกต้องก็เดินปัญญาไม่ได้**

**ฌานที่ไม่ถูกต้อง คือฌานที่จิตมันเคลื่อนไปแนบอยู่ที่อารมณ์อันเดียว** อย่างดวงกสิณเกิดขึ้น แสงสว่างเกิดขึ้น จิตเราไปจับอยู่ที่แสงอันนี้เห็นอะไร เห็นแสง จนลืมตัวเองนะ ฌานอย่างนี้ใช้ทำวิปัสสนา-กรรมฐานไม่ได้ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน

**ฌานที่ใช้ได้ คือจิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต** เข้าฌาน บางทีร่างกายหายไปเลย โลกทั้งโลกหายไปเลย เหลือความรู้สึกตัวอยู่อันเดียว อันนั้นยังไม่ขาดสติเลยนะ รู้สึกตัว แต่ไม่มีตัวให้รู้สึก ไม่มีร่างกาย ไม่มีความนึกคิดอะไร เหลือแต่ความรู้สึกตัวล้วนๆ เลย

บางคนเขาไปวาดภาพพระอรหันต์ไว้ว่า จิตพระอรหันต์รู้สึกตัวล้วนๆ ไม่มีอะไรเลย ไม่คิดไม่นึก ไม่ปรุงไม่แต่ง อันนั้นจิตทรงฌาน ไม่ใช่จิตพระอรหันต์ พวกที่ไม่ใช่พระอรหันต์ เขาก็ทำได้ พระอรหันต์อาจจะไม่ทำเลยก็ได้ ไม่จำเป็น บางคนเข้าใจผิดคิดว่า ว่าง สว่าง ไม่มีอะไรเลย เหลือแต่ความรู้ตัวอยู่เฉยๆ อยู่อย่างนั้นแหละ คิดว่าที่สุดแห่งทุกข์อยู่ตรงนี้เอง ที่จริงมันเป็นอรูปฌาน

ฌานมี ๒ อย่าง ส่วนใหญ่ที่เขาทำกันได้คือ ฌานที่จิตไหลออกไปเพ่งอารมณ์อยู่อันเดียว อันนั้นได้แต่ความสงบ ได้แต่ความสุข ไม่เกิดปัญญา ฌานที่จิตถึงฐานจริงๆ ทำกันได้ไม่กี่คนหรอก ทำยาก ไม่คุ้นเคย ทางที่ดีนะ **ถ้าเราทำฌานไม่ได้ เราใช้สมาธิในชีวิตประจำวันนี้แหละ สมาธิธรรมดาๆ นี้แหละ เรียกว่า ขณิกสมาธิ** สมาธิเป็นขณะๆ ขณะใดจิตไม่ไหลไป ขณะนั้นจิตมีสมาธิ ก็แค่นั้นเอง ขณะใดจิตไหลไป จิตนั้นก็ไม่มีสมาธิ

ดังนั้น เราคอยรู้ทันเวลาจิตไหล อย่าไปห้ามมันไม่ให้ไหลนะ จิตเป็นอนัตตา ห้ามไม่ได้ ให้รู้ทันบ่อยๆ ว่ามันไหล ไหลแล้วรู้เร็วๆ ไหลแวบรู้ แวบรู้... ไปเรื่อย อยู่กับพุทโธๆ จิตไหลไปแล้วรู้ทัน หายใจไป จิตไหลแล้วรู้ทัน ฝึกอย่างนี้ไปให้มากนะ ฝึกทุกวันๆ ซ้อมไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหวังว่าเมื่อไหร่จิตจะตั้งมั่นถึงฐานเลยนะ อย่าไปคาดอย่าไปหวังมัน ทำแบบไม่หวังผลจะได้ผลเร็ว ทำแบบหวังผลจะไม่ได้ผลเลย เสียเวลา เหน็ดเหนื่อย แล้วกลายเป็นไปเค้นจิต บังคับจิต เป็นอัตต-กิลมถานุโยคไปหมด

เรามาพยายามฝึก อย่าให้หลงยาว พูดง่ายๆ อย่าให้หลงนาน ให้หลงนิดๆ หน่อยๆ พองาม อย่าถึงขนาดว่าไม่ให้หลงเลย ถ้าคิดจะไม่ให้หลงเลยนี่ หลงสุดยอดเลย คือจะหลงทำความรู้สึกตัวขึ้นมา ตัวรู้นั้นจะกระด้าง แข็งๆ ใช้ไม่ได้

ดังนั้น เราพยายามรู้สึกตัวนะ คอยรู้ทันเวลาจิตมันไหลไป ถ้าอยู่ในชีวิตประจำวันจิตไหลได้ ๖ ช่อง ไหลไปทางตา...ไปดู ไหลไปทางหู...ไปฟัง ไหลไปทางจมูก...ไปดมกลิ่น ไหลไปทางลิ้น...ไปรู้รส ไหลไปทางกาย...ไปรู้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหวทางกาย ไหลไปทางใจ...ไหลไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่ง

**เวลาเราอยู่ในชีวิตประจำวันนี่จิตไหลไป ๖ ช่องเลย อยู่ๆ จะมาฝึกให้ชำนาญในชีวิตประจำวัน ฝึกยาก เพราะมันไหลเยอะ เราก็ทำใน**

**รูปแบบ** อย่างเรารู้ลมหายใจ เราไม่ได้ไปเที่ยวดูเที่ยวอะไรต่ออะไรนะ จิตไม่ไปทางตาทางหูอะไร มันจะไปแค่ทางกาย คือไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ หรือไม่ก็ไหลหนีไปคิดทางใจ หนีไป ๒ ช่องเอง ทางกายกับทางใจ **การทำในรูปแบบจะช่วยทำให้เรารู้จักและจดจำสภาวะที่จิตไหลไปได้เร็ว** ดีกว่าอยู่ข้างนอกนี่ อยู่ข้างนอกไหลได้ ๖ ช่อง ดูยาก อุตลุดไปหมดเลย ตลอดเวลา ดูยาก

ฉะนั้น เริ่มต้นทำในรูปแบบเสียหน่อย วันละ ๑๐ นาที ๑๕ นาที ไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้วก็ทำกรรมฐานอย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิตที่ไหลไปไหลมา เช่น รู้ลมหายใจ บางทีจิตก็ไหลไปคิด บางทีจิตก็ไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ ให้คอยรู้ทันจิตที่ไหล อย่าไปห้าม ไหลได้นะ อย่าไปห้าม ไม่ห้ามมัน แต่ไหลแล้วรู้ไวๆ นะ เราคอยฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ ในที่สุดจิตจะกลับมาอยู่ที่ตัวเองโดยไม่ได้เจตนา

สภาวะที่จิตกลับมาอยู่กับตัวเอง ครูบาอาจารย์แต่ก่อนจะเรียกว่า **"จิตผู้รู้ จิตผู้ตื่น ผู้เบิกบาน"** ตรงที่จิตมันรู้ตัวขึ้นมามันมี ๒ ชนิดนะ **"ผู้รู้ที่ถูก"** กับ **"ผู้รู้ที่ผิด"** ตอนที่เราหัดใหม่จะได้ผู้รู้ที่ถูก หัดไปสักพักมันจะเกิดผู้รู้ที่ผิด

อย่างตอนที่เราหัดใหม่ๆ หลวงพ่อบอกว่าจิตไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ ตอนที่เรารู้ว่ามันไหล มันจะเกิดตัวรู้ที่ถูกขึ้นมา พอเกิดหลายๆ รอบชักจับตัวรู้ที่ถูกได้แล้ว พอจับตัวรู้ที่ถูกได้ เลยจงใจทำตัวรู้ตัวนี้ขึ้นมา

*ตัวรู้ที่ผิดจะแข็งกระด้าง*
*หนักๆ แน่นๆ ทื่อๆ นะ ใช้ไม่ได้หรอก ตัวรู้จอมปลอม*
*ตัวรู้ที่ถูกจะเบา นุ่มนวล อ่อนโยน*
*คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน*
*ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง*
*รู้เนื้อรู้ตัว สบายๆ รู้ตื่น เบิกบาน นี่คือตัวรู้ที่ถูก*

ตัวรู้ที่ผิดก็มาจากตัวรู้ที่ถูกนั่นแหละ คือเคยเห็นตัวรู้ที่ถูกแล้วก็เลยไปจงใจทำขึ้นมา แทนที่จะคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อน ไม่เอาละ คอยจ้องจิตไม่ให้เคลื่อนเลย จ้องเอาไว้ คราวนี้เลยเป็นตัวรู้ปลอม ใช้ไม่ได้นะ ดังนั้น รู้บ้าง เผลอบ้าง ดีกว่ารู้ตลอดเวลา หน้าตาอย่างพวกเรา ภูมิจิตภูมิธรรมอย่างพวกเรารู้ตลอดเวลาไม่ได้ ไม่ใช่พระอรหันต์นะ เราต้องรู้บ้าง เผลอบ้าง ถ้าจะรู้ตลอดจะกลายเป็นตัวรู้ที่ผิดแน่นอนเลย ถ้าคนไหนรู้สึกตัวว่า นี่ ชั่วโมงหนึ่งแล้วยังไม่เผลอเลย มีมั้ย ถ้ามีนะให้ไปสำนึกเลยว่า รู้ผิดแล้วล่ะ ไปตั้งตัวรู้ขึ้นมา เป็นรู้จอมปลอม รู้อย่างนั้นอยู่ได้หลายวันนะ แต่ไม่เกิน ๗ วันหรอก ก็เสื่อมเหมือนกัน

ฉะนั้น **เราทำนี่อย่าใจร้อน เราทำไปตามลำดับ ตามขั้นตอน** อย่าใจร้อน ไหว้พระสวดมนต์ ทำกรรมฐานอย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิตที่ไหลไป ไหลไปคิด รู้ทัน ไหลไปจับอยู่ที่อารมณ์ รู้ทัน เช่น เรารู้ลมหายใจ หรือรู้ท้อง จิตไหลไปคิดเราก็รู้ จิตไปอยู่ที่ลมก็รู้ จิตไปอยู่ที่ท้องก็รู้ จิตมันเคลื่อนแล้วรู้ จิตมันเคลื่อนแล้วรู้ อย่าไปห้ามมันว่าห้ามเคลื่อน ให้มันเคลื่อน เคลื่อนแล้วรู้ เราไม่แทรกแซง

ถ้าฝึกได้อย่างนี้นะ ไม่นานใจเราจะอยู่กับเนื้อกับตัว พอจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวได้แล้ว คอยรู้สึกต่อไป พอเรารู้สึกว่าเรามีร่างกายมีจิตใจขึ้นมาแล้วนะ คอยรู้สึก คอยรู้สึกกาย คอยรู้สึกใจเรื่อยๆ เราจะเริ่มเห็นว่าร่างกายนี้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวหายใจออก เดี๋ยวหายใจเข้า เดี๋ยวยืนเดี๋ยวเดินเดี๋ยวนั่งเดี๋ยวนอน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้ามันไม่ยอมเปลี่ยนเมื่อไหร่ มันอยู่คงที่คงทนเมื่อไหร่นะ จะทุกข์มากเลย อย่างร่างกายถ้าลองอยู่นิ่งๆ ทุกข์นะ อยู่นิ่งๆ ไม่ได้ ลองหยุดหายใจดูสิ ทุกข์มั้ย ทุกข์นะ หรือหายใจเข้าอย่างเดียว ไม่หายใจออกหายใจเข้าอย่างเดียว ก็ทุกข์อีกนะ มันต้องเปลี่ยนตลอดเวลา

การเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อย มันช่วยปิดบังความทุกข์ในกายของเรา กายนี้มีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตายเลยนะ แต่คนทั่วไปไม่รู้ไม่เห็นหรอก ยกเว้นแต่ป่วยหนักๆ หรือเจ็บมากๆ ถึงจะรู้สึก เพราะอะไร เพราะจิตใจไม่เคยอยู่กับร่างกาย ไม่เคยรู้สึกในร่างกาย

ถ้าจิตใจเรารู้สึกอยู่ในร่างกาย เราจะเห็นเลย มันมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลาในร่างกายนี้นะ หรือจิตใจเราเอง เราอยู่กับจิตใจเราเอง ไม่หลงไป รู้สึกอยู่ มีอะไรเกิดขึ้นในใจ เราก็รู้สึกอยู่ เราก็จะเห็นเลยว่าความรู้สึกทุกอย่างมาได้ก็ไปได้ อยู่ได้ชั่วคราวทั้งหมดเลย ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว ความหนักก็ชั่วคราว ความเบาก็ชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว โลภ โกรธ หลง ก็ชั่วคราว เราจะเห็นอย่างนี้ เห็นด้วยความรู้สึก ไม่ได้เห็นด้วยตา ดังนั้น **คำว่า "ดูจิต" หรือ "ดูกาย" อย่างที่ว่านี้ ไม่ได้ดูด้วยตานะ รู้ด้วยความรู้สึกเท่านั้นเอง เรารู้สึกบ่อยๆ เราก็จะเห็นความจริงของมัน จะเข้าใจความจริงของมัน**

ร่างกายมีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา ถ้ามันไม่เคลื่อนไหวเมื่อไหร่ มันทุกข์เมื่อนั้นเลย เคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถไป ก็บรรเทาทุกข์ไป เดี๋ยวความทุกข์ก็ตามมาอีก หายใจเข้า สบายไปแป๊บเดียว เดี๋ยวก็ทุกข์ ต้องหายใจออก หายใจออกก็สบายไปแป๊บเดียว เดี๋ยวก็ทุกข์ ต้องหายใจเข้าอีก ยืนเดินนั่งนอนก็ทุกข์ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถตลอดเวลา กระทั่งนอนที่ว่าดีแสนดี ว่าสุขแสนสุข ก็ทุกข์นะ กลางคืนเรายังนอนพลิกซ้ายพลิกขวาเลย พลิกไปพลิกมา มีมั้ยคนที่นอนแล้วไม่พลิก มีพวกอัมพาต พลิกไม่ได้ ถามว่าสุขหรือทุกข์ล่ะ...ทุกข์นะ เป็นแผลกดทับ ไม่นานก็ติดเชื้อตาย

ถ้าดูเป็น จะรู้สึกนะว่า ร่างกายมันดิ้น ร่างกายนี้นะมันเหมือนปลาที่เขาจับขึ้นมาเป็นๆ แล้วโยนลงไปในเตา ดิ้น ดิ้นหนีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ร่างกายเรานี้ดิ้นหนีความทุกข์ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยรู้สึก หัดรู้สึกเสียบ้างนะ แล้วจะรู้เลยว่ากายนี้ไม่ใช่ของดี ไม่ใช่ของน่ารักน่าหวงแหนเลย จิตใจก็เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย อันนี้จะเห็นอนิจจังง่าย ร่างกายนี้เห็นทุกข์ง่าย ถ้าอยู่นิ่งๆ ขึ้นมาก็ทุกข์แล้ว ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่เคลื่อนไหวก็ทุกข์แล้ว แต่จิตใจนี้นะ ถ้ามันสงบขึ้นมามันมีความสุข มันดูยากว่ามันทุกข์ แต่ดูง่ายว่ามันไม่เที่ยง เห็นมันเปลี่ยนแปลงๆ ไปเรื่อยๆ ดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ดูไปอย่างที่มันเป็น อย่าไปแทรกแซงบังคับกายบังคับใจ ปล่อยให้กายปล่อยให้ใจทำงานไปตามธรรมชาติ ธรรมดา แล้วเรามีสติตามรู้ไป

อย่างที่หลวงพ่อสอนบ่อย ๆ ว่า **ให้สวมหัวใจเด็กไว้** เด็กไม่มีมารยา อยากยิ้มมันก็ยิ้มใช่มั้ย อยากหัวเราะมันก็หัวเราะ อยากอึอยากฉี่ มันทำหมดนะ ไม่มีมารยา แต่เราไม่ต้องถึงขนาดนั้นนะ อยากอึตอนนี้ก็อย่าเพิ่งอึ ให้มันเป็นที่เป็นทาง โตแล้วไม่ใช่เด็กเล็กน่าเกลียดไปหน่อย เด็กนี่ไม่มีมารยา เด็กจะมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติ แต่เด็กขาดสติ พวกเรามีสติแต่ขาดอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติ เราจะบังคับตัวเองแทรกแซงตัวเองตลอดเวลาเลย อย่างจะโกรธขึ้นมาก็อย่าโกรธเลย อย่าโกรธเลย แทรกแซง เด็กบทจะโกรธมันโกรธเลยใช่มั้ย

ตอนเด็กๆ จำได้มั้ย เวลาเล่นกับเพื่อน เดี๋ยวก็โกรธ โกรธแล้ว โกรธ โกรธ โกรธร้อยปีอย่ามาดีร้อยชาติ ร้อยชาติของเธอ ห้านาทีเอง เอ้า ดีก็ได้ ชาติเกิดดับอย่างรวดเร็วเลยชีวิตหนึ่ง ตั้งร้อยชาติ แน่ะ แวบเดียวเอง จิตใจมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติธรรมดา จิตอย่างนั้นแหละดีที่สุดเลยสำหรับการเอามาทำกรรมฐาน แต่เด็กขาดสติ พอโกรธ ก็จะเห็นเพื่อนที่ทำให้โกรธ อยากกินไอติม เห็นไอติมคอยไปดู ตัวเองไม่มีกินก็ไปดูของคนอื่นเขา แต่มันซื่อๆ นะ มันดูออกไปข้างนอก ของเรามีสติแต่เรามักขาดอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติ เรามักจะเสแสร้ง ใครมารยาเก่งบ้าง ยกมือซิ..มีมั้ย ผู้ชายไม่มารยารึ ไม่จริง ผู้ชายก็มารยาเก่งนะ ทำเป็นอ้อนๆ ผู้หญิง พวกมารยามากทั้งนั้นแหละ ไม่มีหรอก ไม่มีมารยา

(เสียงระฆังดัง) ฟังเสียงระฆังนะ...เหง่ง เหง่ง สบายใจ เสียงยังไม่หมดเลย เสียงไปหมดตอนไหน ตอนที่ไม่ได้ยิน อย่างหมานี่ เสียงระฆังที่มันได้ยินยาวนานกว่าเราเยอะเลยนะ ถ้าจิตเราสงบพอนะ เราจะได้ยินเสียงที่เขาเคาะตั้งนานกว่าเสียงจะหายจนหูจับไม่ได้ ถ้าสมาธิเราไม่ดี แก๊งเดียวก็ไม่ได้ยินแล้ว นี่..เสียงครางยังอยู่เลย

ส่งจิตออกนอกไปฟังเสียง (หัวเราะ) เห็นมั้ย ลืมตัวเองอีกแล้ว รู้สึกตัวนะ รู้สึกตัวไวๆ เห็นมั้ย ตัวอะไรมันยิ้ม ตัวอะไรมันหัวเราะ ตัวอะไรมันสบายใจ มีความสุข รู้สึกมั้ย เห็นมั้ย ความสุขลดลงแล้ว เป็นอุเบกขาแทน รู้สึกมั้ย รู้สึกบ่อยๆ แต่อย่าไปจ้อง ถ้าจ้องแล้วเป็นการแทรกแซง มีความสุข ก็มีไป

เมื่อไม่กี่วันนี้ผู้หญิงคนหนึ่งมาที่วัดนะ มาคุยกับแม่ชี มาถามว่า ไม่เข้าใจเลยว่าที่นี่เขาฝึกกรรมฐานอะไรกันนะ เห็นเขาใช้ชีวิตธรรมดามากเลย เดี๋ยวก็หัวเราะ เดี๋ยวก็ยิ้มไปยิ้มมา เดินไปเดินมา กินโน่นกินนี่นะ กรรมฐานอะไรก็ไม่รู้... นี่กรรมฐานในชีวิตประจำวันไง

กรรมฐานในรูปแบบ ไปทำที่บ้าน ตั้งอกตั้งใจทำทุกวันนะ ไหว้พระสวดมนต์แล้วคอยดูจิตที่เคลื่อนไป จิตใจมาอยู่กับตัวเองแล้วก็รู้สึก รู้สึกกายรู้สึกใจไป เห็นกายเห็นใจมันทำงานไป อยู่ในชีวิตประจำวัน ก็ให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไป กระทบแล้วร่างกายเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง รู้สึก แล้วปัญญามันจะเกิด ถ้าไปบังคับกายบังคับใจ เป็นอัตตกิลมถานุโยค ตึงไป

เด็กนี่ไม่มีนะ อัตตกิลมถานุโยค เด็กมันปล่อยเป็นธรรมชาติเลย แต่มันหลงมันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค พวกเรานักปฏิบัติมันพลิกไปสู่อัตตกิลมถานุโยค คอยบังคับตัวเองตลอดเวลา อย่าไปบังคับมัน ปล่อยให้มันทำงานแล้วมีสติรู้ไปนะ

เอ้า ต่อไปนี้ ไปปฏิบัติธรรมในการกินข้าว ในอิริยาบถย่อย กินข้าวแล้วลองสังเกตตัวเองดู เรากินข้าวมื้อหนึ่งกี่คำ ใครรู้บ้าง กินข้าวครั้งแรกในชีวิตเมื่อหลายสิบปีมาแล้ว ยังไม่รู้เลยนะว่ากินข้าวมื้อหนึ่งกี่คำที่อิ่ม..เอ้าไป



อิทธิบาทเป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ
แต่ถ้าเราไม่ได้รักการภาวนานะ
วิริยะก็ไม่มี ความใส่ใจก็ไม่มี
การค้นคว้าพิจารณาอยู่ในการปฏิบัติก็ไม่มี
เอาเวลาไปค้นคว้าเรื่องอื่นหมด มันก็ไม่สำเร็จ
ดังนั้น เราต้องมีฉันทะให้ได้เสียก่อน





## ธรรมะวันขึ้นปีใหม่

๑ มกราคม ๒๕๕๗ (ช่วงสาย)

*การภาวนาไม่ยากนะ อยู่ที่ต้องทำเอา*
*ต้องรู้สึกอยู่ในตัวเรานะ ไม่มีใครสอนธรรมะเราได้*
*ร่างกายจิตใจนั่นล่ะเป็นคนสอนธรรมะเรา*
*นี่ล่ะครูจริงๆ เราเลย พระพุทธเจ้าเพียงบอกวิธีให้*
*เป็นผู้บอกทางให้มาเรียนรู้จากกายและใจของแต่ละคน ๆ*
*ต้นทุนของการภาวนาคือกายกับใจของเรานี่แหละ*
*อย่าไปทิ้งต้นทุนของเราซะ*

คนไทยทำอะไรทำเล่นๆ นะ อะไรที่ทำเล่นๆ นะ เอาจริงเอาจัง อะไรที่ทำจริง ไม่เอาหรอก อย่างเล่นพระเครื่องนะ หมกมุ่น วันๆ ส่องแต่พระ ตระเวนหาแต่พระ ลืมลูกลืมเมียเลยบางคน บางคนเล่นต้นไม้ สนใจแต่ต้นไม้ เอาจริงเอาจัง ทุ่มเทชีวิตจิตใจจดจ่อ ส่วนงานประจำ งานจริงๆ เราทำเป็นงานอดิเรกทำเล่นๆ งานเล่นๆ นะเราเอาจริง

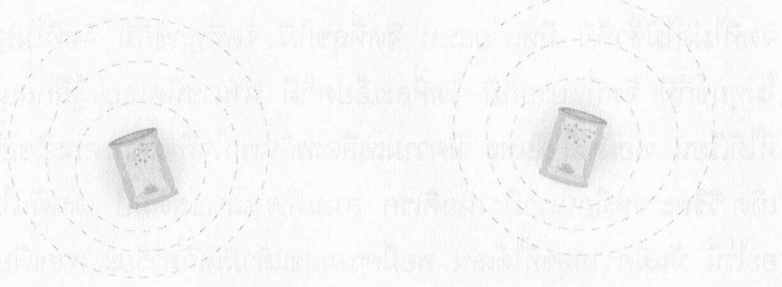
**ลองมาภาวนาเล่นๆ ดู** หลวงพ่อนี่หัดภาวนานะ **ภาวนาเล่นๆ รู้สึกสนุกที่ได้ภาวนา** ตอนเด็กๆ หลวงพ่อลีสอนให้ทำอานาปานสติ เราทำอานาปานสติแล้วรู้สึกสนุก วิ่งเล่นแบบเด็กอื่นๆ ก็วิ่งเหมือนกันล่ะ แต่ถึงเวลาเราก็มาภาวนา หายใจ โดยเฉพาะตอนก่อนนอน ตอนจะนอนนั้น อยู่ในมุ้งคนเดียว สบ๊ายสบาย ผู้ใหญ่เขายังไม่นอน เรานอนก่อน ความจริงยังไม่นอนหรอก นั่งภาวนาไป เมื่อยแล้วก็ลงนอนภาวนา หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ฝึกเอา ทำแต่สมาธิอยู่ ๒๒ ปี มาเจอหลวงปู่ดูลย์ ตอนอายุ ๒๙ ปี หลวงปู่ดูลย์สอนให้ดูจิต ดูแล้วสนุก ดูทุกวัน ดูไม่เลิกเลย ยิ่งดูก็ยิ่งเข้าใจมากขึ้นนะ ของไม่เคยรู้ก็ได้รู้ ของไม่เคยเห็นก็ได้เห็น ของไม่เคยได้เข้าใจก็ได้เข้าใจ เห็นด้วยตัวเอง รู้สึกสนุก

จิตนี้ทำงานได้เยอะแยะมากเลยนะ จิตทำงานได้เยอะแยะเป็นสิบๆ อย่างเลย ลักษณะของจิตที่ทำงาน เช่น ไปดูก็ได้ ไปฟังก็ได้ ไปดมกลิ่นก็ได้ ไปรู้รสก็ได้ ไปรู้สัมผัสทางกายก็ได้ ไปคิดนึกทางใจก็ได้ ไปรับอารมณ์ ไปส่งข้อมูลก็ได้นะ ส่งข้อมูลเข้ามา พิจารณาสภาวะทั้งหลายก็ได้ ตัดสินใจก็ได้ เสพอารมณ์ก็ได้ สะสมวิบากเอาไว้ก็ได้ ทำได้สารพัดเลยนะ จิตนี้วิจิตรพิสดาร

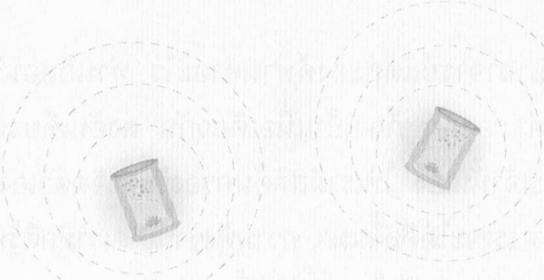
ก่อนที่จะเจอกับหลวงปู่ดูลย์ เคยหัดพิจารณากาย แล้วรู้สึกตื่นดูแล้วมันระเบิดหมด เหลือแต่จิตอันเดียวแล้วไปต่อไม่เป็น พอเจอหลวงปู่ดูลย์ ท่านสอนให้ดูจิต แล้วรู้สึกสนุก จิตที่ชั่วก็มี จิตที่ดีก็มี

จิตที่ไม่ดีไม่ชั่วก็มี มีหลายแบบ จิตที่สุขก็มี จิตที่ทุกข์ก็มี จิตที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มี จิตที่หยาบก็มี จิตที่ละเอียดก็มี นานาชนิดเลย รู้สึกสนุกที่ได้เรียน พอมันมี **ฉันทะ** มีความเพลิดเพลินพอใจที่จะศึกษานะก็ขยันเกิด **วิริยะ** เหมือนเรามีงานอดิเรก สมมติเราเล่นแสตมป์ เล่นต้นไม้อะไรนี่ มันมีความสุขที่ได้เล่น พอมีความสุขแล้วมันเกิดวิริยะ พากเพียรสนใจมากเลย ทีนี้พอเราสนใจเรื่องการปฏิบัติก็ขยันปฏิบัติ เกิดวิริยะจิตใจก็จดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ เรียกว่า **จิตตะ** มีสมาธิขึ้นมาจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เราทำ ทำด้วยความรักทำด้วยความชอบ การใช้ปัญญานั้นก็เคล้าเคลียพิจารณาแต่เรื่องการปฏิบัติ อยู่กับเรื่องจิตเรื่องใจ เป็น **วิมังสา** ถ้าเราภาวนาแล้วมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือมี **อิทธิบาท ๔** อย่างนี้แล้ว ความสำเร็จจะเกิดขึ้น

**อิทธิบาทเป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ แต่ถ้าเราไม่ได้รักการภาวนานะ วิริยะก็ไม่มี ความใส่ใจก็ไม่มี การค้นคว้าพิจารณาอยู่ในการปฏิบัติก็ไม่มี เอาเวลาไปค้นคว้าเรื่องอื่นหมด มันก็ไม่สำเร็จ**



ดังนั้น เราต้องมีฉันทะให้ได้เสียก่อน ปลูกความรักในการภาวนา บางคนเขารักภาวนามาแต่เกิด ชาติก่อนๆ เคยภาวนา ถ้าคนไหนไม่เคย อาจจะต้องอาศัยศรัทธานะ ดูพระพุทธเจ้า ดูประวัติพระสาวก ท่านก็ดีนะ แต่ละองค์ๆ ต่อสู้มาเป็นแบบอย่างที่ดี หรือหลวงพ่อนี่จะเห็นครูบาอาจารย์ที่เข้าไปเรียนด้วยนะ แก่เฒ่าขนาดไหนก็ตาม ทุกองค์เลยนะ รู้ ตื่น เบิกบาน มีความสุขอยู่ในตัวเอง บางองค์เจ็บหนักนะ นอนหายใจแขม่วๆ แต่ตานี่ใสกริบเลย สดชื่นมีความสุขอยู่ บางองค์เป็นอัมพาตเดินไม่ได้นั่งอยู่บนรถเข็นนะ จะกลืนน้ำลายยังไม่ได้เลย เวลาจะกลืนน้ำลาย น้ำลายที่ออกมานะลูกศิษย์ต้องเอาเครื่องดูดให้ ดูดอยู่อย่างนี้ทั้งวันนะ ท่านนั่งอยู่บนรถเข็น เราก็นั่งอยู่บนพื้นใกล้ๆ ท่านปรารภธรรมะให้ฟัง *"สุขแท้น้อๆ"* เราก็มองท่าน หา... ถ้าเราเป็นอย่างนี้เราคงต้องทุกข์แท้น้อ เราไม่สุขหรอก ดูท่านแต่ละองค์ๆ นะ สะอาด ดูหมดจด ดูร่มเย็น เข้าใกล้แล้วรู้สึกร่มเย็นเป็นสุข ดูฉลาด ไม่มีองค์ไหนดูโง่สักองค์เลย ไปสัมผัสนะ โอ้... ทำไมคนแก่ๆ ทั่วไปไม่เป็นอย่างนี้ ครูบาอาจารย์ยิ่งแก่ยิ่งงาม ทั้งๆ ที่ร่างกายท่านก็ทรุดโทรมเหมือนคนทั่วๆ ไป แต่ผ่องใสงดงาม ดูมีเมตตา



นี่เพิ่งขึ้นไปเชียงใหม่รอบหลังนี้ เมื่อไม่กี่วันนี้เอง ยังไปแวะกราบครูบาอาจารย์องค์หนึ่งเลย หลวงปู่ดวงดี ที่วัดบ้านฟ่อน[๑] ท่านนั่งรถเข็นง้ามงาม ใจนี้เย็นฉ่ำ ใจที่ฝึกมาดี ร่มเย็น มีความสุข เราก็อยากเป็นอย่างท่านบ้าง ท่านทำอย่างไร อยากเป็นอย่างท่านแต่ไม่ได้ไปขอท่านนะ พวกเราบางคนบางทีอยากเป็นเหมือนหลวงปู่ หลวงปู่ขอให้ผมเป็นอย่างหลวงปู่

*ใครมาขอให้รู้ได้อย่างหลวงพ่อรู้*
*หลวงพ่อจะบอกกลับว่า*
*อยากรู้อย่างที่หลวงพ่อรู้ ก็ต้องทำอย่างที่หลวงพ่อทำนะ*
*จะมาเอาผลแต่ไม่ทำเหตุไม่ได้หรอก*

---

[๑] หลวงปู่ครูบาดวงดี ยติโก อริยสงฆ์ล้านนาที่มีอายุพรรษามากที่สุดในยุคนี้ (ครบ ๙๙ พรรษา เมื่อ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๖) วัดบ้านฟ่อน อยู่ที่ อ.หางดง จ.เชียงใหม่

เราก็ดูว่าครูบาอาจารย์แต่ละองค์ท่านทำอะไร ท่านก็สอนวิธีปฏิบัติให้เรานะ แต่ละองค์ๆ ก็ลงเป็นเนื้อเดียวกัน ลงอันเดียวกับคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ให้เรามีสติคุ้มครองรักษาจิตตัวเองไว้ กิเลสอะไรเกิดก็รู้ทัน เราจะได้ศีลขึ้นมา ความฟุ้งซ่านเกิดเรามีสติรู้ทัน ได้สมาธิขึ้นมา ใจไหลไปแล้วรู้ ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา หัดแยกธาตุแยกขันธ์ไป

ดูเวลาท่านพูดดูเวลาที่ท่านทำ เห็นเลยว่าเป็นเพียงกิริยาที่ท่านทำเท่านั้นเอง ใจท่านไม่เข้าไปคลุกกับอะไรเลย ใจท่านเบิกบาน มีความสุขเป็นอิสระ ใจเราตะครุบอารมณ์โน้นอารมณ์นี้ทั้งวัน ไม่มีอะไรจะตะครุบก็ตะครุบตัวจิตขึ้นมาเอง ใครเคยเห็นจิตยึดถือจิตบ้าง เคยเห็นมั้ย ตะครุบได้นะ แปลก จับมาแล้วไม่ปล่อยหรอก ไม่ยอมปล่อย ดูครูบาอาจารย์แล้วโปร่งเบา

อยากเป็นอย่างท่านนะ ต้องพยายามทำอย่างท่าน ท่านสอนให้ทำอะไรเราก็ทำไปเรื่อยๆ อย่างท่านพ่อลีบอกหลวงพ่อ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ นับหนึ่ง นับสอง นับไปเรื่อย ทำไม่เลิกเลยไม่ต้องสั่งซ้ำเลย หลวงปู่ดูลย์ให้ไปดูจิต ดูทุกวันไม่เลิกเลย ไม่ต้องมาสั่งครั้งที่สองแล้ว ครูบาอาจารย์ให้ทำอะไรก็ทำตามท่านไปด้วยความศรัทธาท่าน ศรัทธานี้มาจากการที่เราเห็นท่าน ท่านน่าดู ท่านงดงาม

คนแก่ทั่วไปก็เลอะๆ เลือนๆ หลงๆ อารมณ์ร้าย ลูกหลานไม่มาก็ด่า ลูกหลานมาก็ยังด่า ติดพันด่าอีก เจอหน้าก็ด่า ทำไมไม่รู้จักมาเยี่ยม คนเนรคุณ มันเลยไม่มาอีกเลย เพราะว่ามาทีไรก็โดนด่า มันจะมาทำไม มาทีไรก็ด่า ไปหาครูบาอาจารย์ เจอทีไรก็ร่มเย็นเป็นสุข อยากไปหา

ผู้หญิงหลายคน สามีไม่กลับบ้าน กลับมาทำไม นางปีศาจอยู่ที่บ้าน เขากลัวผี หน้านิ่วคิ้วขมวด แยกเขี้ยวยิงฟัน ถ้าจิตใจร่มเย็นเป็นสุขนะ เดี๋ยวมันก็ซมซานมาตายรัง เดี๋ยวก็มาไปไหนไม่รอดหรอก มันมีความสุข เราเห็นตัวอย่างที่ดีแล้วมีฉันทะที่จะภาวนา ขยัน คำว่าขี้เกียจไม่อยู่ในสารบบเลย ขยันภาวนา พากเพียรมาเรื่อยๆ นะ จนเห็นผลมาเป็นลำดับ

ถ้าภาวนาเป็นมาบวช มีความสุขมากเลย ชีวิตมันโปร่ง โล่ง เบา ถ้าภาวนาไม่เป็นมาบวชนี่ทุกข์มากเลยนะ อยากกินไม่ได้กิน อยากนอนไม่ได้นอน อยากกินของร้อนได้ของเย็น อยากกินของเย็นได้ของร้อน อยากไปเที่ยวก็ไปเที่ยวไม่ได้ มีแต่ข้อห้ามเต็มไปหมดเลย

พวกเราภาวนาเข้านะ คนไหนในอนาคตพร้อมแล้วจะบวชก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่พร้อมก็อย่าไปบวช ไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องบวช การบวชไม่ใช่บทสรุปของการแก้ปัญหา วัดก็เป็นโลก ๆ หนึ่งเท่านั้นเอง

เราไม่ต้องไปดูคนอื่นหรอก

เราดูตัวของเราเอง

ถ้ารู้ช้าก็ต้องพยายามภาวนาไป ถึงวันหนึ่งก็ต้องรู้

๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ยังไม่รู้ ปีที่ ๘ อาจจะรู้

ปีที่ ๘ ยังไม่รู้ ก็ภาวนามันทั้งชีวิตเลย

ถ้าชีวิตนี้ไม่รู้ ชีวิตหน้าก็ง่ายแล้ว

เป็นประเภทฟังทีเดียวปิ๊งเลย

ถ้าชีวิตนี้ตั้งใจภาวนาให้เด็ดเดี่ยวนะ

## ต้นทุนโลก - ต้นทุนธรรม

๒๗ เมษายน ๒๕๕๖ (ช่วงสาย)

บางคนภาวนาได้ผลเร็ว บางคนได้ผลช้า บางคนภาวนาง่ายๆ ก็ได้ผล บางคนภาวนาง่ายๆ ไม่ได้ผล ต้องเอาจริงเอาจังมาก เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำในรูปแบบเยอะเลย บางคนเจริญสติไปเรื่อยๆ ธรรมดาๆ ไม่ลำบากอะไรเลยใจก็ผ่านไปได้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนปฏิบัติง่ายบรรลุเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายบรรลุช้า บางคนปฏิบัติยากบรรลุเร็ว บางคนปฏิบัติยากบรรลุช้า พวกนี้น่าสงสารที่สุดเลย แต่พวกน่าสงสารสุดยอดเลย คือพวกปฏิบัติเท่าไหร่ก็ไม่บรรลุ แย่กว่านั้นมีอีกพวก พวกไม่ปฏิบัติ พวกนี้อีกนับภพนับชาติไม่ถ้วนก็ไม่มีทาง เพราะไม่ภาวนา

*สังสารวัฏยาวไกลนะ... ใครระลึกชาติได้ จะรู้*
*การเวียนว่ายตายเกิดมีจริงๆ ไม่ใช่นิยายหลอกเด็ก*
*ชีวิตนั้นแกว่งขึ้นแกว่งลง*
*บางชาติก็รุ่งเรือง บางชาติก็รุ่งริ่ง เอาแน่ไม่ได้*
*ใครมีต้นทุนมากชีวิตก็สบายหน่อย ไม่มีต้นทุนก็ลำบาก*

**ต้นทุนก็มีทั้งต้นทุนทางโลก ต้นทุนทางธรรม** บางคนต้นทุนทางโลกมาก ต้นทุนทางธรรมน้อย ต้นทุนทางโลกเยอะมีทรัพย์สมบัติมีเงินเยอะ มีหน้าที่การงาน มีรูปร่างหน้าตาดี แข็งแรง มีครอบครัวดี นี่เป็นผลของบุญที่ให้ผลมา มีต้นทุนในทางโลกเยอะ ทำมาหากินง่าย บางคนต้นทุนทางโลกน้อย ทำมาหากินลำบาก กว่าจะกำไรนิดหน่อยก็ลำบากแล้ว บางคนนะไม่ต้องทำอะไร นั่งๆ นอนๆ เงินทองไหลมาเทมาก็มีเหมือนกัน

แต่ต้นทุนทางธรรมเป็นอีกแบบหนึ่ง คนยากคนจนอาจจะมีต้นทุนทางธรรมสูงก็ได้ ถ้าต้นทุนทางโลกต่ำ เรามีศีลไว้ บางคนให้ทำผิดศีลทำไม่ได้ แสดงว่าต้นทุนทางธรรมเขาดี เขามาฝึกให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวเขาไม่ได้หลงโลก บางคนร่ำรวย แต่หลงโลก เฮๆ ฮาๆ จะกินข้าวทีต้องบินไปกินที่ฮ่องกง มื้อเช้ามื้อกลางวันกินฮ่องกง เย็นไปกินสิงคโปร์ อย่างนี้นะ ต้นทุนทางโลกเยอะ แต่ต้นทุนทางธรรมไม่มี ฟุ้งซ่าน หลงอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ไม่รู้จักหาความสุขทางจิตใจ

บางคนชอบหาความสุขทางใจ นั่งสมาธิภาวนาไป นี่ต้นทุนทางธรรมเขามี บางคนเขามีต้นทุนทางธรรมในการเจริญปัญญา คือมีการเจริญปัญญามาแต่ชาติก่อนๆ เช่นชาตินี้ตอนเด็กๆ นะ เกิดมีอารมณ์อะไรกระทบแรงๆ ขึ้นมา จิตดีดผางออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเลย เห็นร่างกายอยู่ส่วนร่างกาย จิตใจอยู่ส่วนจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดอะไรแยกออกไปอยู่ต่างหากเลย เวลามีอารมณ์แรงๆ มากระทบ เช่นตกใจ

อะไรขึ้นมานะ จิตแทนที่จะตกใจแล้วอุทานอะไรออกมา กลายเป็นจิตดีดผางออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถึงขั้นเห็นขันธ์แยกเลย นี่ต้นทุนในการเจริญปัญญาเขาเยอะ บางคนต้นทุนในการเจริญปัญญาไม่ค่อยมี มีต้นทุนในทางทำสมาธิมา ไม่ถึงขั้นปัญญา นั่งสมาธิก็สงบอยู่อย่างนั้นแหละ กี่ปีกี่ชาติก็สงบอยู่อย่างนั้น ไม่เคยเดินปัญญา เดินปัญญายาก แยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น ไม่รู้ว่าต้องเดินปัญญาด้วยซ้ำไป

*เราก็มาดูตัวเราเองนะ ต้นทุนทางโลกดูไม่ยากหรอก*
*ต้นทุนทางธรรมเรามีพอมั้ย*
*เวลาจะทำผิดศีลละอายใจมั้ย ไม่อยากทำผิดศีล*
*จิตใจวันๆ หมกมุ่นกับเรื่องข้างนอก*
*หรือว่าสนใจที่จะมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจของเราเอง*
*จิตใจสงบอยู่ในกายในใจนี้*
*เคยเห็นธาตุเห็นขันธ์แยกมั้ย... ถ้าเห็นธาตุเห็นขันธ์แยก*
*แสดงว่ามีต้นทุนในด้านเจริญปัญญามาแล้ว*
*ถ้ามีต้นทุนทางสมาธิ จิตจะสงบง่าย รวมง่ายอะไรไป*
*ถ้ามีต้นทุนสูง ศีล สมาธิ ปัญญาของเราสะสมมานาน*
*สะสมมามาก การปฏิบัติก็จะได้ผลเร็ว*
*ถ้าต้นทุนต่ำการปฏิบัติก็ได้ผลช้า*
*ฉะนั้นเราอย่าไปอิจฉาคนอื่น ว่าเขาเร็ว ทำไมเราช้า*
*เพราะต้นทุนของแต่ละคนไม่เท่ากัน*

**ต้นทุนเก่านั้นส่วนหนึ่งนะ ต้นทุนเก่านั้นยังไม่พอหรอก ต้องทำเอาใหม่ในปัจจุบันนี้ด้วย** มีต้นทุนเก่าแล้ว แต่ถ้าขี้เกียจปฏิบัติ ตอนเด็กๆ ฟ้าผ่าข้างๆ ตัวเอง จิต ธาตุขันธ์แตกกระจาย ไม่ใช่ถูกฟ้าผ่าแตกนะ หมายถึงจิตตั้งมั่น ขันธ์แยกออกไปเลย ความตกใจไม่มีเลย เด่นดวงขึ้นมาเลย หลังจากนั้นไม่เคยปฏิบัติอีกเลย นี่มีต้นทุนเดิมอยู่แค่นั้นเองนะ ต้นทุนเดิมยังไม่พอนะ ถ้าพอมันได้มรรคผลไปแล้ว แสดงว่ามันยังไม่พอ ต้องทำเพิ่มอีก ไม่เคยรักษาศีลก็ตั้งใจรักษาศีลให้บ่อย อย่าให้ศีลขาด ศีลขาดแล้วก็ตั้งใจเอาใหม่ ไม่เคยฝึกจิตใจให้อยู่กับเนื้อกับตัวก็มาฝึกจิตใจให้อยู่กับตัวเอง อย่าล่องลอยหลงโลก เพลินอยู่กับโลกไม่มีอะไรดีขึ้นมา

**โลกก็มีอยู่แค่นั้นเอง โลกก็แค่รูป แค่เสียง แค่กลิ่น แค่รส แค่สัมผัส เท่านั้นเอง เราเพลินไปเท่าไหร่ๆ เดี๋ยวมันก็หายไป** อยากดูรูปสวยๆ ก็อยู่ชั่วคราว อยากฟังเสียงดีๆ ก็อยู่ชั่วคราว อยากได้รสอร่อยก็อร่อยแป๊บเดียว ใครชอบกินทุเรียนบ้าง มีมั้ย ยกมือซิ ถามคนไทยต้องถามว่าชอบกินทุเรียนมั้ย เวลาไม่ได้กินทุเรียนนานๆ คำแรกอร่อยมากนะ กินไปเรื่อยๆ อร่อยมั้ย กินไปลูกครึ่งไม่อร่อยแล้ว เห็นมั้ย ความอร่อยก็ไม่เที่ยงนะ รู้สึกสะอิดสะเอียนแล้ว ความสุขจากการกินสั้นนิดเดียวเอง ความสุขจากการดมกลิ่น ซื้อน้ำหอมมา เดี๋ยวนี้น้ำหอมแพงๆ ขวดเท่าไหร่ สี่พันเชียวหรือ ได้ซีซีเดียวสี่พัน โห แพงมากนะ ซื้อข้าวกินได้ตั้งเยอะแน่ะ หอมมาก เอามาดมนะ นั่งดมไปเรื่อยๆ ชักทนไม่ไหวรู้สึกเวรกรรมแท้ๆ ไม่ควรซื้อมาเลย เคยมั้ยได้กลิ่นน้ำหอมที่ตัวคนอื่น

แล้วคิดว่าเมื่อไหร่จะไปเสียที รู้สึกทนไม่ไหว ทุกข์อีกนะ ความสุขจากกลิ่น แป๊บเดียว เดี๋ยวก็ไม่สุขแล้ว ความสุขจากรสก็แป๊บเดียว ความสุขจากสัมผัสก็แป๊บเดียว มีสาวๆ มาลูบมือเรา มาลูบตัวเรา ลูบประเดี๋ยวประด๋าวก็ดูมีความสุขใช่มั้ย ถ้ามันลูบทั้งวันทั้งคืน ต้องถีบมันล่ะ เพราะเราจะนอน ความสุขมันสั้นนิดเดียวแหละ

ทางโลกนะ เราเที่ยวแสวงหาแทบเป็นแทบตายเพื่อให้ได้มา แล้วสุดท้ายก็ทนมันไม่ไหวหรอก มันอยู่ไม่ได้ **พวกต้นทุนต่ำหลงโลก พวกต้นทุนสูงมันไม่หลงโลก** วันๆ ไม่คิดจะไปเที่ยวไหนหรอก คิดแต่ว่าครูบาอาจารย์ไปเทศน์ที่ไหนจะตามไปฟัง คิดแต่เรื่องอย่างนี้

หลวงพ่อตอนเป็นโยมมีตารางเลยนะ อาทิตย์ที่หนึ่ง..ที่นี่ อาทิตย์ที่สอง..ที่นี่ อาทิตย์ที่สาม..ที่นี่ มีครบแหละ ครบทุกอาทิตย์เลย วัดโน้นวัดนี้ไปเรื่อย บางทีเจอหลวงพ่อพุธที่วัดนี้ อีกอาทิตย์ไปเจอหลวงพ่อพุธมาอีกแล้ว เจอเวียนครูบาอาจารย์ ไม่ได้คิดไปเที่ยวอย่างอื่นเลย คิดแต่จะไปฟังธรรม เรียกว่ามันมีต้นทุนนะ ไม่ใช่อกหักรักสลายแล้วเข้าวัดฟังธรรม อันนี้ไม่ใช่ละ ชีวิตมีความสุขมากเลย

เราก็ดูตัวเองนะ อย่าไปโทษคนอื่น ทำไมภาวนาตั้งนานไม่ได้ผล บางคนก็เร็ว บางคนก็ช้า แล้วแต่ต้นทุน บางคนทำได้ยาก บางคนทำได้ง่าย พวกที่ติดความสุขความสบายนะ พวกนี้ต้องภาวนายากๆ ไว้ก่อน พวกที่ไม่ติดความสุขความสบาย ภาวนาง่ายๆ ก็ไปแล้ว พวกติดสุขติดสบาย วันๆ จะนอน จะชมวิว วันๆ ไปทัศจร เพลินกับความสุข ต้องเข้มงวดมากเลยกับตัวเอง ตั้งอกตั้งใจนั่งสมาธิ เดินจงกรม ขี้เกียจนั่งก็นั่ง ขี้เกียจเดินก็เดิน ต้องข่มใจตัวเองอย่างแรงเลย ต้องสู้นะ

*มันก็มาจากพื้นเดิมของเรานั่นแหละ*

*นิสัยเรา บางคนก็เรียนง่าย บางคนก็เรียนยาก*

*บางคนก็รู้เร็ว บางคนก็รู้ช้า*

*เราไม่ต้องไปดูคนอื่นหรอก เราดูตัวของเราเอง*

*ถ้ารู้ช้าก็ต้องพยายามภาวนาไป ถึงวันหนึ่งก็ต้องรู้*

*๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ยังไม่รู้ ปีที่ ๘ อาจจะรู้*

*ปีที่ ๘ ยังไม่รู้ ก็ภาวนามันทั้งชีวิตเลย*

*ถ้าชีวิตนี้ไม่รู้ ชีวิตหน้าก็ง่ายแล้ว*

*เป็นประเภทฟังทีเดียวปิ๊งเลย ถ้าชีวิตนี้ตั้งใจภาวนาให้เด็ดเดี่ยวนะ*

เคยมีพระชื่อพาหิยะ สมัยพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ท่านออกบวช แล้วท่านภาวนาทุ่มเทเต็มที่จนตายก็ยังไม่ได้มรรคผลอะไร พอมาเจอพระพุทธเจ้าเรา ฟังธรรมไม่กี่ประโยคก็เป็นพระอรหันต์ ได้เอตทัคคะทางตรัสรู้เร็วด้วยนะ บรรลุพระอรหันต์เร็วที่สุดเลย พระพุทธเจ้าสอนนิดเดียวว่า

*"ดูก่อนพาหิยะ ในกาลใดแล*
*เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง*
*เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง*
*ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี*
*ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในปัจจุบัน*
*ย่อมไม่มีในอดีต ย่อมไม่มีในอนาคต*
*นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์"*[๑]

ฟังเท่านี้แหละเป็นพระอรหันต์ พวกเราอัดเสียงหลวงพ่อไว้แล้วไปฟังเช้ายันเย็น ก็ไม่เป็นหรอกนะ เพราะเราไม่ใช่พระพาหิยะ ทำไมท่านง่าย เพราะท่านยากมาแล้ว ไม่มีหรอกของที่ฟลุกๆ ฟรีๆ มีแต่ของต้องทุ่มเททำเอามา

---

[๑] พาหิยสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕/๔๙

**มันเรื่องของกฎแห่งกรรมทั้งสิ้นเลย** ถ้าเราไม่ทำกรรมดีไว้ ภาวนาไม่ค่อยได้ผลหรอก มันอยู่ที่ต้นทุนของเรา ฉะนั้นจะต้นทุนมากต้นทุนน้อยก็ไม่เป็นไร ต้นทุนมากก็ภาวนาเข้า ไม่นานก็บรรลุผลในชีวิตนี้ ต้นทุนน้อยหน่อยภาวนาเต็มที่ไปเลย ตลอดชีวิตยังไม่ได้ ชาติหน้าง่ายเลย ของมันเต็มมาแล้ว ขาดอีกนิดๆ หน่อยๆ ของเราอาจจะขาดเยอะหน่อย เราก็ขยันหน่อย อย่าท้อแท้นะ วันนี้ท้อแท้ ชาติต่อๆ ไปก็ยากอีก

เคยมีคนไปอวดหลวงปู่ดูลย์ บอกเขาไม่นั่งภาวนาหรอก เขาไปฟังเทศน์มหาชาติ ๑๓ กัณฑ์ในคืนเดียว เขาจะได้พบพระศรีอริยเมตไตรย เมื่อเจอพระศรีอริยเมตไตรย ฟังธรรมปุ๊บจะบรรลุเลย หลวงปู่บอก มันเหลวไหลตั้งแต่ชาตินี้ นิสัยเหลวไหลอย่างนี้ ขี้เกียจขี้คร้านเอาแต่ได้ก็จะสะสมนิสัยเลวๆ อย่างนี้เรื่อยไป พอไปเจอพระศรีอาริย์ ภาวนาไม่ได้หรอก เพราะมันยิ่งเลวกว่านี้อีก ศาสนาพุทธของพระพุทธเจ้าองค์นี้สมบูรณ์แบบอยู่แล้ว ยังเอาไม่ได้เลยนะ และไม่คิดจะเอา คิดจะไปรอเอาข้างหน้า พวกนี้พวกใช้ไม่ได้ ต้องทำนะ พวกที่ฟังหลวงพ่อไม่รู้เรื่องหลวงพ่อให้การบ้านนะ ให้ไปฟังซีดี ฟังแล้วฟังอีก มีแผ่นเดียวก็ฟังมันแผ่นเดียวนั่นแหละ ฟังไปเรื่อยๆ ไม่นานมันก็ปิ๊งขึ้นมา

เมื่อกี้เพิ่งมีคนมาเล่า แม่เพื่อนเส้นเลือดอุดตันในสมองนะ ลูกเขาเอาวีดีโอหลวงพ่อให้ดู ให้ดูทุกวันเลย ใจแกค่อยดีขึ้นๆ อย่างนี้ก็มีนะ บางคนเรานึกว่าเรียนไม่ได้แล้ว ฟังซ้ำแล้วซ้ำอีกก็เป็นขึ้นมา พวกผู้ใหญ่ฟังหลวงพ่อแล้วรู้สึกยาก เด็กเล็กๆ ฟังแล้วไม่รู้สึกยาก เพราะตรงไหน

ยากมันก็ไม่ฟัง ไม่รู้เรื่องมันก็ไม่ฟัง มันฟังตรงที่มันรู้เรื่อง ฟังไป ๆ มันรู้เรื่องก่อนผู้ใหญ่อีก มีเยอะเลยนะ เดี๋ยวนี้ลูกศิษย์รุ่นจิ๋วๆ มีเยอะเลย แต่พวกนี้ให้ส่งการบ้านพูดไม่เป็น แต่ว่าจิตมันเป็น จิตมันดี จิตมันรู้ตื่น เบิกบาน เวลาแม่โมโหจะตีมัน มันก็บอก “แม่.. ดูจิตไว้” เอ้อ ฉลาดมากเลยนะ เอาตัวรอดได้ แม่ก็มัวดูจิต ลืมตี (หัวเราะ)

ไปทำนะ ฟังแล้วฟังอีกนะ สมัยก่อนไม่มีซีดีแจกนะ ยังเป็นเทปตลับ มีคนหนึ่งเป็นอาจารย์ที่เกษตรบางเขนมาอัดเทปไป ฟังจนเทปยืด พอเทปยืดแกปิ๊งขึ้นมาเลย จิตแกตื่นขึ้นมาเลย แยกธาตุแยกขันธ์ ฉะนั้นค่อยๆ มาเรียนนะ เอาไปฟังนะ ไปฟังบ่อยๆ คนต่างจังหวัดไม่เคยเจอหลวงพ่อหรอก ไม่เคยส่งการบ้าน เคยแต่ได้ยินคนอื่นส่งการบ้านในซีดี ฟังเขาทีไรก็อิจฉาเขาทุกทีว่าเราทำไม่เป็น แต่พวกนี้กลับภาวนาเก่งขึ้นเยอะเลย งั้นไปฟังซีดีของหลวงพ่อนะ

มีความสุขมั้ย.. มีความสุขแล้วรู้ตัวมั้ย ถ้าไม่รู้ตัวจิตเป็นราคะ ถ้ารู้ตัวจิตเป็นกุศล เราได้ฟังธรรม มีความสุขขึ้นมา มีความรู้เนื้อรู้ตัว จิตเป็นกุศล เป็นมหากุศลจิตประกอบด้วยโสมนัสเวทนา มีความสุขที่เกิดโดยการชักชวน ต้องอาศัยการฟังถึงจะเกิด ถ้าบารมีแก่กล้าไม่ต้องมีการชักชวนโน้มน้าวก็เกิดจิตที่เป็นกุศลได้เอง

ถ้าไม่เจริญสติในชีวิตประจำวัน

ชาตินี้จะไม่มีโอกาสบรรลุมรรคผลเลย

ตัวนี้ตัวสำคัญ  เพราะอะไร

เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเรา

..มันอยู่ในชีวิตธรรมดาอย่างนี้..

ถ้าอยู่กับโลกธรรมดาเราก็ปฏิบัติได้

เราก็ปฏิบัติธรรมได้ทั้งวันเลย

หรือแทบทั้งวัน



## ขั้นตอนการพัฒนาต้นทุนธรรม

๒๘ เมษายน ๒๕๕๖ (ช่วงเช้า)

**พวกดื้อมากๆ เจ้าความคิดเจ้าความเห็น กับพวกติดเพ่ง สองพวกนี้รับอะไรใหม่ๆ ยาก**

พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็น เอาแต่คิด ไม่ฟังคนอื่น ไม่ดูว่าการปฏิบัติจริงๆ เขาทำอย่างไร คิดลูกเดียวเลย คิดก๊วนเวียนอยู่กับเรื่องเก่าๆ คนเราคิดแหวกกรอบของตัวเองยาก ติดอยู่ในความคิดของโลกเก่าๆ วนไปวนมา สงสัยไปทุกเรื่อง มันไม่ยากอะไรเลยนะ แค่สงสัยแล้วรู้ทันว่าจิตกำลังสงสัยอยู่ แค่นี้ก็เห็นความเกิดดับได้แล้ว ความสงสัยมีเหตุก็เกิด ความสงสัยหมดเหตุก็ดับ ก็เห็นการเกิดดับแล้ว ง่ายแค่นี้ มัวแต่คิดนะ ไม่ยอมดู พี่เลี้ยงบอกเท่าไหร่ก็ไม่ยอมดู คิดอย่างเดียว พวกนี้ไม่มีทางเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติหรอก เพราะไม่ได้ปฏิบัติ เอาแต่คิด

อีกพวกหนึ่งเอาแต่เพ่ง เพ่งลูกเดียวเลย ติดสมถะ คล้ายๆ กับมีแต่ความเชื่อว่า จะเจริญปัญญาได้ต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน แล้วเข้าฌานก็ไม่เป็นอีก ไปเพ่งจิตให้ทื่อๆ อยู่ จิตแข็งๆ จิตทื่อๆ ไม่ใช่จิตที่เข้าฌาน จิตที่เข้าฌานมีความสุข มีความสบาย นุ่มนวล อบอุ่น คล่องแคล่ว เบา ไม่ใช่หนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ แล้วมาบอกว่านี่ทำสมาธิอยู่ ต้องทำสมาธิก่อนถึงจะเกิดปัญญา สมาธิอย่างนั้นไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา สมาธิอันนั้นขวางการเจริญปัญญา เพราะอะไร เพราะว่ามันไปติดนิ่งติดเฉยอยู่ รู้สึกกายรู้สึกใจจริงนะ แต่รู้สึกแบบนิ่งๆ กดเอาไว้ ไม่สามารถปล่อยให้กายให้ใจทำงานแล้วมีสติตามรู้ได้

แต่พวกติดเพ่งนี้ก็ดีกว่าพวกคิดมาก พวกคิดมากโอกาสไปอบายสูง คิดฟุ้งไปเรื่อย มันจะสุดโต่งข้างตามกิเลสไปเรื่อย ส่วนพวกที่ติดเพ่งสุดโต่งไปข้างบังคับตัวเอง นักปฏิบัติจำนวนมากเลยที่ทำได้แค่การบังคับตัวเอง ไม่สามารถรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้เพราะไปบังคับ ร่างกายก็นิ่ง จิตใจก็นิ่ง นิ่งไปหมด ฉะนั้น **ถ้าเราไม่ไปสุดโต่งสองฝั่งนี้นะ การเรียนธรรมะก็ไม่ใช่เรื่องยากอะไร**

วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่มาเข้าคอร์ส หลวงพ่อจะสรุปวิธีปฏิบัติให้พวกเราที่จะเอาไปทำในชีวิตจริงๆ ของพวกเรา ถ้าเรารับฟังสิ่งที่หลวงพ่อบอกวันนี้แล้วเอาไปทำนะ โอกาสที่เราจะได้มรรคผลในชีวิตนี้ มันก็มีทางเป็นไปได้

**ขั้นต้นๆ โสดา สกิทาคา ฆราวาสทำได้ไม่ยากเกินไป ทำได้ไม่ต่างจากพระหรอก ขั้นสูงขึ้นไป ขั้นพระอนาคา และขั้นสุดท้าย (ขั้นพระอรหันต์) ฆราวาสทำยาก เพศของฆราวาสไม่เหมาะกับการปฏิบัติธรรมในขั้นละเอียด เพราะฆราวาสหมกมุ่นอยู่ในกาม**

"กาม" ไม่ใช่เรื่องเซ็กส์อย่างเดียว มันเป็นการหาความสนุกเพลิดเพลินในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส เวลาใจคิดก็ไปคิดถึงเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ หรือคิดแต่เรื่องที่ไปสัมผัสมาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถ้าอย่างนั้นนะจะข้ามกามยาก เป็นพระอนาคายาก

จิตใจฆราวาสหมกอยู่ในกาม อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านเปรียบว่ามันคล้ายกับต้นไม้สดๆ นะ เอาไปแช่น้ำ เอาขึ้นจากน้ำมาจะมาจุดไฟนะจุดยาก จิตที่หมกอยู่ในกามคือจิตที่เปียกชุ่มอยู่ในกามเอามาใช้ประโยชน์ติดไฟไม่ติดหรอก จิตที่เหมือนไม้แห้ง อย่างพระนี่เหมือนไม้แห้งแห้งจริงๆ อยากกินก็ไม่ได้กิน อยากนอนก็ไม่ได้นอน มีของที่ไม่สมอยากเต็มไปหมดเลย ความสุขความสบายทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายไม่ค่อยจะมี อย่างเรื่องอาหาร บางองค์ บางช่วงบางเวลามีของไม่ถูกปาก ของไม่ถูกปากคือไม่มีอะไรเข้าปากเลยนะ อย่างพวกเรามีของถูกปาก พระนี่...อย่าว่าแต่ถูกใจเลย แค่ถูกปากยังไม่มีเลย นี่ล่ะ ชีวิตแบบพระนะ มันห่างออกจากกาม มันไม่มี เมื่อมันไม่มี เวลาจิตเกิดราคะ เกิดความต้องการเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่นได้รสขึ้นมา สิ่งที่ตามมาคือทุกข์ทันทีเลย เพราะมันไม่มี เหมือนที่หลวงพ่อเคยเล่าให้ฟัง

มีพระองค์หนึ่งที่ท่านเป็นลูกเศรษฐี พ่อแม่มีเงินตั้งร้อยล้าน ท่านมาบวชแล้วอยากฉันข้าวเหนียวถั่วดำ อยากฉันมานานเป็นปีเลย ไม่เคยได้ฉัน วันหนึ่งท่านไปบิณฑบาต เห็นเขาเอาข้าวเหนียวถั่วดำใส่บาตรมีตั้งหลายถุงแน่ะ ดีใจ พอถึงตัวเองแล้วหมดเลย ไม่มี ใจก็เศร้าหมองมาก แค่ข้าวเหนียวถั่วดำถุงเดียว เวลาจิตต้องการขึ้นมานะ... นี่ก็คือกามอย่างหนึ่งแหละ ต้องการในรส อีกวันหนึ่งไปบิณฑบาตได้มา ดีใจมากเลย แต่ลักษณะพระกรรมฐานเวลาได้อาหารมาท่านก็เทรวมกันแล้วหยิบกันตามลำดับ องค์ที่อยู่ข้างหน้าท่านหยิบเอาไปต่อหน้าต่อตา ท่านอุตส่าห์ไปบิณฑบาตมาได้เองนะ องค์อื่นมาหยิบไปต่อหน้าต่อตาทั้งที่เกือบจะถึงแล้ว ท่านก็ลุ้นๆ อยู่นะ องค์นี้เอาไปแล้ว บอกคืนนั้นร้องไห้เลย สงสารตัวเอง นี่ไม่ใช่บวชแล้วเป็นเรื่องง่ายๆ นะ ถ้าไปบวชเป็นพระไม่ดี ตกเย็นอยากกินข้าวเหนียวถั่วดำ ก็ใช้ลูกศิษย์วัดไปซื้อมา อยากกินหอยทอดผัดไทยอะไรมีหมด แบบนั้นเรียกว่าไม่ได้ออกจากกาม

ฆราวาสตามใจกิเลสตลอด การภาวนาในขั้นสูงจึงทำยาก แต่ขั้นโสดา สกิทาคา ไม่ยากอะไร ถ้าขั้นจะขึ้นอนาคา ควรจะถือศีล ๘ ศีล ๕ นี้ไม่ค่อยเหมาะแล้ว ถ้าขั้นโสดา ขั้นสกิทาคา เราเอาแค่ศีล ๕ ก็พอไปได้สบายเลย แล้วทำไมพระบางองค์ภาวนาไม่ได้ เพราะท่านต้องถือศีล ๒๒๗ แต่ลืมถือศีลไป ๕ ข้อแรกเท่านั้นแหละ เลยภาวนาไม่ได้ ถ้าศีลด่างพร้อยภาวนาไม่ขึ้นหรอก เพราะฉะนั้น เบื้องต้นเลยพวกเราต่อไปนี้นะ... แต่เดิมจะเหลวไหลอย่างไร ก็ช่างเถอะ ต่อไปนี้นะ ตั้งใจรักษาศีล ๕ ไว้ นึกถึงวันละหลายๆ รอบ นึกถึงศีลไว้เรื่อยๆ

สมัยพุทธกาลมีพระองค์หนึ่งนะ พระที่ภาวนารุ่นเดียวกันเป็นพระอรหันต์เป็นพระอนาคากันไปหมด ท่านไม่ได้อะไรเลย สุดท้ายเสียใจมาก วันหนึ่งเอามีดโกนมาปาดคอตัวเอง ขณะกำลังจะตาย ท่านนึกขึ้นได้ว่า ที่ว่าบวชแล้วไม่ได้อะไรเลยนั้นไม่จริง ที่บวชมาตลอดเวลาตั้งใจรักษาศีลมาไม่เคยด่างพร้อย พระพุทธเจ้าก็ว่าไม่ได้เลย พอท่านคิดว่าท่านมีศีลอันดี มีศีลอันงาม รักษามาอย่างดี จิตใจท่านมีความสุขความสงบทันทีเลย ได้สมาธิขึ้นมาเลย แล้วแยกรูปแยกนามได้ เห็นร่างกายมันจะตาย เห็นเวทนาเกิดขึ้น ท่านบรรลุพระอรหันต์ในขณะสุดท้ายที่ตายเลย (อันนี้วงเล็บว่า เป็นความสามารถเฉพาะตัว ห้ามเลียนแบบนะ) ถ้าพวกเราปาดนะ ตายแห่งๆ เลย ไม่ได้เป็นพระอรหันต์แถมตกนรกเสียอีก

ฉะนั้น <u>**ขั้นต้นนะ ตั้งใจรักษาศีล ๕ ไว้**</u> **สำคัญมาก ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ จิตใจเราจะมีความสุข มีความสงบ คนไม่มีศีลจิตใจฟุ้งซ่าน** ตั้งใจรักษาศีล ๕ แล้วศีลขาดไม่เป็นไร ขาดแล้วก็ตั้งใจรักษาเอาใหม่ แต่อย่าเจ้าเล่ห์ จงใจแกล้งให้ขาด แล้วกะว่าเดี๋ยวค่อยไปต่อศีล ไม่ดี ดีหรือไม่ดีอยู่ที่ใจเรา ซื่อๆ ต่อศีลต่อธรรมนะ เดี๋ยวธรรมก็มาสู่ใจเรา ถ้าใจเราไม่ซื่อต่อศีลต่อธรรม เจ้าเล่ห์แสนกล ธรรมก็ไม่มาสู่ใจเรา

<u>**ขั้นที่ ๒ ต้องทำในรูปแบบ**</u> **ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมในรูปแบบเลย เราเจริญสติในชีวิตประจำวันรวดไปเลย ไม่นานมันก็หมดแรงนะ** พอหมดแรงแล้วที่ว่าเจริญสติในชีวิตประจำวัน มันไม่มีสติจริงหรอก ใจจะล่องๆ ลอยๆ ไป กระจัดกระจายไป ใจไม่เข้าบ้านไม่เข้าฐาน เพราะฉะนั้น

การที่เราจะมาเจริญสติในชีวิตประจำวันรวดไปเลย ทำไม่ได้จริงหรอก เราต้องทำในรูปแบบด้วย **ทุกวันเราแบ่งเวลาไว้สัก ๑๕ นาที** สัก ๑๕ นาทีกำลังสวย บางคน ๑๕ นาที ไม่ได้นะ หลวงพ่อก็บอก ๑๐ นาที ต่อรองนะ ขอให้ทำเถอะ

**เวลาทำในรูปแบบทำอะไรบ้าง...**

**เริ่มแรกไหว้พระสวดมนต์ก่อนนะ** คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงคุณของท่าน คิดถึงความดีของท่าน คิดถึงธรรมะที่ท่านสอน คิดถึงพระสงฆ์ ว่าแต่เดิมพระสงฆ์ก็เป็นคนอย่างพวกเรานะ ก็มีกิเลสอย่างนี้แหละ อาศัยธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนก็เข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น มีจิตใจที่กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วยความบริสุทธิ์ เสมอกับพระพุทธเจ้าได้ด้วยความบริสุทธิ์อันเดียวกัน เพราะฉะนั้น อย่างพวกเราที่ยังมีกิเลสอยู่ เราก็ต้องตามท่านไปได้เหมือนกัน ไม่ใช่เราจะตามท่านไปไม่ได้ ตัวอย่างผู้ที่ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าไปก็มี คือพระสงฆ์ทั้งหลายที่ตามไป

**ตอนสวดมนต์ไหว้พระ เราคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ พอเราคิดถึงอย่างนี้นะ ใจเราจะมีความสุขมีความสงบขึ้นมา** อย่าไปสวดแบบเอาเยอะมากๆ นะ ต้องสวดตั้ง ๓๐ บท สมมติอย่างนี้นะ เวลาก็มีจำกัด สวดเป็นลิงเลย เร่งแล้วในใจก็ร้อน สวดไปก็อยากให้จบเร็วๆ... เมื่อไหร่จะจบเสียที เร่งให้จบเร็วๆ... อย่างนี้ไม่ได้ผลอะไรเลยนะ สวดไม่ต้องเยอะนัก สวดเท่าที่เราสวดได้

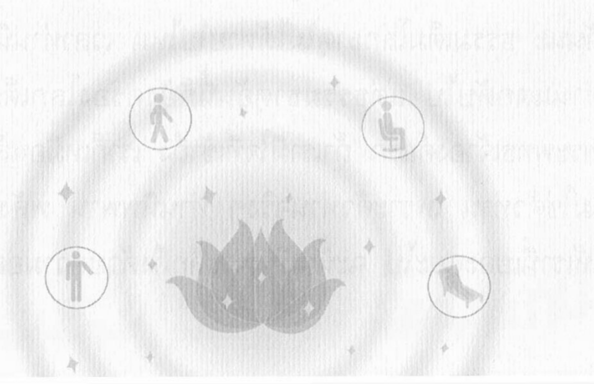
สวดอะไรไม่เป็น พุทโธๆ ไป ก็ยังได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ สวดอะไรไม่ได้ เอาแค่นี้ก็ยังดี สวดไปนะ แล้วคิดถึงคุณของท่านไป ใจเราก็สงบร่มเย็น

*เวลาจะกราบพระนะ ให้ทำความรู้สึกขึ้นมา*
*เหมือนเรากำลังกราบลงแทบเท้าของพระพุทธเจ้า*
*เหมือนท่านนั่งอยู่ต่อหน้าเราหรือยืนอยู่ต่อหน้าเรา*
*เวลากราบนะ ทำใจว่าเรากราบอยู่แทบเท้าท่านเลย*
*ทำใจอย่างนี้ ใจเราจะเกิดปีติ เกิดความสุข จะได้สมาธิง่ายเลย*
*อันนี้เป็นวิธีการไหว้พระสวดมนต์แบบหลวงพ่อบอก*
*เป็นวิธีที่จะทำสมาธิอย่างง่ายๆ สำหรับคนที่เข้าฌานไม่เป็น*
*ทำแค่นี้ก็ได้สมาธิต้นๆ แล้ว สมาธิพอให้ใจแช่มชื่น*

คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงท่านกราบท่าน ทำความรู้สึกเหมือนเราอยู่ใกล้ๆ ท่าน ใจก็มีปีติ อบอุ่น เบิกบาน ในความเป็นจริงพระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ไกลเรานะ ไม่ได้อยู่ไกลเลย ถ้าจิตของเรานึกถึงท่าน นอบน้อมต่อท่าน จิตเราจะสัมผัสกับท่านได้ แต่ท่านไม่ได้อยู่เป็นองค์ๆ อย่างที่เราเห็นอย่างนี้ เวลาที่บรรลุพระอรหันต์ จิตกับธรรมกลืนเป็นอันเดียวกันนะ ธรรมเต็มโลกธาตุไม่ได้หายไปไหน เวลาท่านนิพพาน ธาตุขันธ์ท่านแตกดับไป แต่ธรรมธาตุอันนี้ก็ยังครองโลกเต็มโลกอยู่ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าองค์แรก ถ้าเรามีใจที่เข้าถึง เราก็เหมือนสัมผัสท่านได้ แต่ไม่ใช่ตัวท่าน เพราะตัวท่านจริงๆ ท่านนิพพาน พลังงานที่ท่านมีทิ้งไว้ให้เรานี่เยอะแยะไป ฉะนั้นถ้าเราระลึกถึงด้วยความอ่อนน้อมนะ ทำใจ

เหมือนเราอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้า แล้วเวลาจะพูดจะทำจะคิดอะไรที่ไม่ดีก็ละอายใจ ศีลเราก็เกิดขึ้นง่าย พวกคนทุศีลทำไม่ดีเพราะคิดว่าไม่มีใครเห็น ถ้าคิดว่าพระเห็น เทวดาเห็น ไม่กล้าทำ

**ไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้วทำอะไรต่อ พอใจเราสบาย ร่มเย็นเป็นสุขแล้วนะ ก็ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่เราถนัด** คนไหนถนัดพุทโธก็พุทโธ คนไหนถนัดรู้ลมหายใจก็รู้ลมหายใจ คนไหนจะดูท้องพองยุบก็ดูไป คนไหนจะนั่งพัดก็นั่งพัดไป **แต่ว่าถ้าจิตใจมันฟุ้งซ่านก็ทำใจให้สบาย ทำกรรมฐานไปแล้วทำใจสบายๆ อย่าไปอยากสงบ** ถ้าทำใจให้สบายแล้วหายใจไปด้วยใจที่สบายๆ ไม่นานเราก็สงบ **สิ่งที่เราได้คือสมถกรรมฐาน** หรือเราดูท้องพองยุบ ก็ดูไปอย่างสบาย อย่าไปดูอย่างเครียดๆ ส่วนใหญ่เกือบร้อยละร้อย ดูแบบเคร่งเครียด แล้วมันจะไม่ได้อะไร ได้แต่ความทุกข์ทรมาน มันเป็นอัตตกิลมถานุโยค ดูไปอย่างสบายๆ เห็นท้องมันพองมันยุบนะ ใจจะสงบหรือไม่สงบก็เรื่องของใจ เราถือว่าเราปฏิบัติเป็นการบูชาพระพุทธเจ้าต่อจากการสวดมนต์ของเรา หายใจไป จะพุทโธไปด้วยก็ได้ ไม่พุทโธไปด้วยก็ได้ แล้วแต่สะดวกแล้วแต่ถนัด



ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้จิตน้อมอยู่กับกรรมฐานอันนั้น ไม่หนีไปที่อื่น มีความสุขอยู่กับกรรมฐานอันนั้น สิ่งที่ได้คือได้ความสงบเกิดขึ้น แต่ถ้าวันไหนเราสวดมนต์เสร็จนะจิตเราก็สงบอยู่แล้ว เราก็จะข้ามตรงนี้ เราก็ทำกรรมฐานเหมือนเดิม แต่เราไม่ได้ทำเพื่อน้อมจิตให้สบายมีความสุขอยู่ในกรรมฐานอันนั้น

**ถ้าวันไหนจิตเราสงบสุขอยู่แล้วก็ไม่ต้องไปติดอยู่ในความสุขอันนั้น เราก็คอยรู้ทันจิตไป** เช่น หายใจไปจิตเคลื่อนไปคิด รู้ทัน หายใจไปจิตไหลไปอยู่ที่ท้อง รู้ทัน ดูท้องพองยุบไปจิตหนีไปคิด รู้ทัน ดูท้องพองยุบไปจิตเคลื่อนไปอยู่ที่ท้อง รู้ทัน ขยับมือไปจิตเคลื่อนไปคิด รู้ทัน จิตเคลื่อนไปอยู่ที่มือ รู้ทัน **รู้ทันจิตที่เคลื่อนบ่อยๆ เราจะได้จิตที่ตั้งมั่นเป็นคนดูขึ้นมา** หรือ**ถ้าตรงนี้ยังทำไม่เป็นนะ ก็ดูร่างกายที่กำลังนั่งอยู่นี้** เราไหว้พระส่วนมากเราก็นั่งไหว้ใช่มั้ย เราไม่ได้นอนไหว้ เรานั่งไหว้ เราก็เห็นร่างกายมันนั่ง ใจเราเป็นคนดูอยู่ **ค่อยๆ ทำความรู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นของถูกดู ใจเป็นคนดู ใช้วิธีนี้ก็พอได้นะ แต่ถ้าใช้วิธีนี้แบบรุนแรง ดึงใจขึ้นมาแรงๆ อันนี้จะพลาด จะแข็งไป**

ฉะนั้น **วิธีมาตรฐานคือทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งแล้วใจไหลไปแล้วรู้ อันนี้ดีที่สุด** แต่บางคนทำตรงนี้ไม่ได้นะ ก็ต้องอาศัยเห็นร่างกายมันนั่ง แล้วค่อยรู้สึก ค่อยๆ เตือนตัวเองไป ร่างกายมันนั่งนะ ร่างกายมันหายใจออก ร่างกายมันหายใจเข้า ใจเราเป็นคนดูอยู่ ในที่สุดมันจะได้ใจที่เป็นคนดูอยู่ คือใจที่ตั้งมั่นขึ้นมาเหมือนกันนะ แต่วิธีนี้มีความเสี่ยงค่อนข้างสูงเหมือนกัน บางทีไปเจตนาผลักอารมณ์ออกไปให้จิตเด่น

ขึ้นมา บางทีเจตนาดึงจิตให้เด่นจากอารมณ์ และพอหลุดออกมาได้ก็จะหวงแล้ว แหมมันหลุดยาก ก็หวง ก็รักษา จะแข็งๆ มันจะไม่เหมือนวิธีเบสิกมาตรฐานนะ วิธีมาตรฐานคือ เวลาเราหายใจไปจิตหนีไปคิด รู้ทัน **พอเรารู้ทัน จิตจะตั้งมั่นขึ้น ชั่วขณะเท่านั้นแหละ อย่าไปโลภว่าจะตั้งนานนะ ตั้งชั่วแวบเดียว**

สรุปการปฏิบัติในรูปแบบ ว่าไปตามลำดับนะ เริ่มต้นไหว้พระสวดมนต์ก่อน ถ้าใจเรายังฟุ้งซ่านอยู่ ก็ทำสมถะด้วยการน้อมใจไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างมีความสุข พุทโธไปอย่างมีความสุข หายใจไปอย่างมีความสุข ไม่ต้องสนใจเรื่องอื่นเลย ทำใจสบาย พุทโธไปเรื่อยๆ เดี๋ยวใจสงบเองนะ ทำใจสบาย หายใจไปเรื่อยๆ เดี๋ยวใจสงบเอง นี่สวดมนต์เสร็จแล้วมาทำใจสบาย

แต่ถ้าใจสบายอยู่แล้วก็ข้ามขั้นนี้ไป มาคอยรู้ทันใจที่เคลื่อนไปทำกรรมฐานอย่างเดิมแหละ แต่ไม่ได้ทำเพื่อให้ใจสบาย ทำกรรมฐานแล้วใจเคลื่อนไปแล้วรู้ ใจเคลื่อนไปคิดก็รู้ ใจเคลื่อนไปเพ่งก็รู้ เราจะได้จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา

แต่ถ้าวันไหนไหว้พระเสร็จจิตก็ตั้งมั่นอยู่แล้ว ก็ข้ามตรงนี้ได้อีก เราก็ทำกรรมฐานที่ทำปกตินั่นแหละ แต่ว่าคอยดูความเปลี่ยนแปลง เช่นเห็นร่างกายมันนั่ง ใจเป็นคนดู ขั้นนี้ทำได้แล้วโดยที่จิตไม่ไปเพ่งกาย เพราะจิตมันตั้งมั่นแล้ว แต่ถ้าเจตนาดูกายแล้วพยายามแยกออกมา บางทีจิตจะแข็งไป แต่ถ้าทำมาตามลำดับ ใจไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ ใจจะตั้งมั่น อย่างนี้ดีที่สุด

**ถ้าใจตั้งมั่นแล้วก็เดินปัญญา การเดินปัญญาคือให้เราหัดแยกรูปแยกนาม** เบื้องต้นของการเดินปัญญาอยู่ที่การแยกรูปแยกนาม เราเดินปัญญาเพื่ออะไร **เราเดินปัญญาเพื่อให้เห็นว่าตัวเราไม่มี** ตัวเรามีขึ้นมาได้อย่างไร ตัวเรามีขึ้นมาได้เพราะขันธ์มันมารวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เรียกว่า **ฆน** ฆนคือกลุ่มก้อนที่มันทำให้เราไม่เห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี ฆนนี้เป็นตัวปิดบังอนัตตา ฉะนั้นเราต้องทำลายตัวฆน เราต้องทำให้กลุ่มก้อนนี้แตกให้ได้

*การเจริญปัญญาเบื้องต้น*
*ถึงเริ่มต้นด้วยการแยกตัวเองออกเป็นส่วนๆ*
*ทำตัวเองที่เป็นหนึ่งเดียวนี้ให้แตกออกเป็นส่วนๆ*
*บางท่านก็แตกออกเป็นขันธ์ ๕*
*ขันธ์ ๕ ก็ประกอบไปด้วยรูปธรรม ๑ นามธรรม ๔*
*อันนี้เหมาะสำหรับพวกดูจิตที่จะแยกตัวเราออกจากขันธ์ ๕*
*พวกที่ชอบดูกายจะแยกตัวเองออกจากอายตนะ ๖*
*ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นส่วนรูปธรรม ใจ เป็นนามธรรมอันเดียว*
*เราก็ดูตัวเอง ถนัดดูรูปก็แยกอายตนะ ถนัดดูนามก็แยกขันธ์*

**แต่ส่วนใหญ่พวกเรายุคนี้เป็นพวกช่างคิด พวกคิดมาก กรรมฐานที่เหมาะกับพวกคิดมากเป็นเรื่องการรู้ทันใจตัวเอง กรรมฐานที่ดีก็คือหัดแยกขันธ์**

**วิธีหัดแยกขันธ์**ก็คือ เวลาใจเราสบาย ใจเราไม่ไหลไปไหลมา ใจรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ ดูลงไปเลยว่า ร่างกายที่นั่งอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามันเห็นเอง มันจะรู้สึกว่า กายกับใจนี้มันแยกออกจากกัน ใจมันเป็นคนดู ร่างกายมันนั่งอยู่ ใจมันเป็นคนดู แต่ไม่ใช่การถอดจิตออกจากร่างนะ บางคนบอกแยกรูปนามคือถอดจิตออกไปไว้ข้างบน แล้วก็มองย้อนลงมา อันนั้นโอเว่อร์ไป อันนั้นเป็นเรื่องของสมถะแล้ว **มันแค่ความรู้สึกเท่านั้นเองว่า กายมันอยู่นี้ ใจมันเป็นคนดูอยู่ตรงนี้** มันไม่ใช่ว่าถอดจิตออกจากร่าง มันจะเห็นว่ากายกับใจเป็นคนละอันกัน มีช่องว่างมาคั่นนะ ไม่ติดกัน ไม่เป็นเนื้อเดียวกัน เป็นคนละอันกัน **พอมันแยกได้อย่างนี้ถึงจะเดินปัญญาได้ เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า**

ทีนี้ บางทีแยกกายไปแล้วนะ **บางคนดูกายกับจิตแยกไม่ออก เพราะไม่ถนัดดูกาย เราก็แยกจิตกับเจตสิก** เจตสิกคือธรรมที่เกิดร่วมกับจิต ได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่เวทนา ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ของใจ ได้แก่สังขาร คือกุศลอกุศลทั้งหลาย ส่วนสัญญานั้นทิ้งไปก่อน อย่าไปยุ่งกับมัน ดูเวทนากับดูสังขารให้มาก เราจะเห็นได้ว่า ความสุข ความทุกข์กับจิตมันเป็นคนละอันกัน ค่อยๆ ดูไปนะ ใจเราจะตั้งมั่นขึ้นมา

เรานั่งนานๆ มันปวดมันเมื่อย มันปวดเมื่อยขึ้นมา ใจเราเป็นคนดูอยู่อย่างนี้ ก็จะเห็นว่าความปวดเมื่อยนี้มันไม่ใช่จิตหรอก เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในร่างกายทีหลัง แต่เดิมร่างกายก็ไม่ได้เมื่อยอย่างนี้นะ นั่งไปนานเห็นร่างกายมันเมื่อย เห็นความเมื่อยมันแทรกเข้ามาในร่างกาย

ทีหลัง จิตเป็นคนดูอยู่ ก็จะรู้เลยว่า ร่างกายกับจิตก็เป็นคนละอันกัน ร่างกายนั่งอยู่ก่อน ความเมื่อยมาทีหลัง มันไม่ใช่อันเดียวกันหรอก จิตใจเป็นคนดูอยู่ ความปวดความเมื่อยกับจิตใจก็เป็นคนละอันกัน นี่คือการหัดแยกขันธ์โดยแยกเวทนาออกจากกาย

ต่อมาหัดแยกเวทนาออกจากจิต พอมันปวดมันเมื่อยมาก จิตชักจะกระสับกระส่าย พอจิตใจเราเริ่มกระสับกระส่าย เราก็สังเกตลงไปอีกว่า ความเมื่อยมันอยู่ที่ร่างกาย ความกระสับกระส่ายมันอยู่ที่จิต เพราะฉะนั้น ความกระสับกระส่ายกับความปวดเมื่อยเป็นคนละอันกัน ใจทุรนทุรายอยากจะเลิก อยากจะลุกขึ้นไปแล้ว ใจไม่สบาย มันเป็นคนละอันกับความปวดเมื่อย แล้วมันไม่ใช่จิตด้วย แต่เดิมจิตมันไม่ได้มีความทุรนทุรายอย่างนี้ ความทุรนทุรายแทรกเข้ามาในจิต เหมือนมันมาทีหลัง จิตเราเป็นคนดูอยู่ เราจะรู้เลยว่า ความทุรนทุรายกับจิตเป็นคนละอันกัน

นี่คือวิธีแยกขันธ์นะ บางคนเริ่มจากการแยกกาย นั่งไปเรื่อย เห็นกายกับจิตเป็นคนละอันกัน นั่งนาน มันปวดมันเมื่อย เห็นว่าความปวดกับความเมื่อยมันก็เป็นคนละอันกับร่างกาย เป็นคนละอันกับจิต ปวดเมื่อยนานๆ ก็อย่าเพิ่งลุกไป นั่งทนก่อน ในที่สุดก็จะเห็นว่าใจมันชักเร่าร้อนแล้ว ก็จะเห็นว่าความเร่าร้อนนี้ไม่ใช่ความปวดเมื่อย ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่จิต เป็นสิ่งที่จิตไปเห็น

*ร่างกายก็คือตัวรูปขันธ์*
*ความปวดเมื่อยเรียกว่าเวทนาขันธ์*
*ความทุรนทุรายของจิตเป็นสังขารขันธ์*
*จิตที่เป็นคนดูเป็นวิญญาณขันธ์ เริ่มแยกขันธ์ได้แล้ว*
*ตัวสัญญาขันธ์ เว้นไว้ก่อน อย่าเพิ่งไปยุ่งมันนะ*
*บางคนไปยุ่งกับมันมาก สัญญาเพี้ยนไปเลย*

ปกติสัญญาของเราเพี้ยนอยู่แล้วนะ สัญญาของปุถุชนนี้เราเรียกสัญญาวิปลาส มันเพี้ยนอยู่แล้วในแง่ที่ว่า มันเห็นของไม่สวยไม่งามว่างามได้ อย่างร่างกายของคนไม่ได้สวยได้งามจริง เราเห็นว่าสวยงามได้ เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งซึ่งเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นของซึ่งไม่ใช่ตัวใช่ตนว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นอย่างนี้แหละมันวิปลาส มันเพี้ยน ฉะนั้นอย่าไปยุ่งกับมันนะ มันเพี้ยนอยู่แล้ว ปล่อยมันไปก่อน

**เราก็มาดูร่างกาย ดูเวทนา ดูสังขาร ดูจิต ถ้าเราดูถึงสังขารได้บ่อยๆ เราจะเริ่มเห็นลวดลายของสัญญาความจำได้หมายรู้** ที่ว่ามันเพี้ยนๆ เราจะเห็นการทำงานของมันได้ว่า อาศัยสัญญานี่ มันถึงจะปรุงสังขารได้ อาศัยเวทนาก็มาปรุงสังขารได้ เช่นนั่งอยู่ดีๆ หน้าคนๆ นี้ก็ผุดขึ้นมา เกิดความจำถึงคนๆ นี้ขึ้นมา ไม่ได้เจตนาเลย ใจก็คิดต่อไปเลย ปรุงต่อไปเลย ไอ้คนนี้ร้ายมากอย่างโน้นอย่างนี้ จิตเกิดโทสะขึ้นมา หรือยายคนนี้สวยมาก จิตเกิดราคะขึ้นมา อาศัยสัญญาขึ้นมาปรุงสังขารได้ **แต่เบื้องต้นยังไม่จำเป็นนะ ภาวนาไปสักช่วงค่อยไปเห็นเอง**

**พอเราแยกขันธ์ได้แล้ว เราก็ดูต่อไปอีก เราจะเห็นได้ว่า ขันธ์แต่ละขันธ์ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ ฉะนั้น การทำในรูปแบบก็คือการซ้อมแยกธาตุแยกขันธ์** ทำอะไรบ้าง... เริ่มต้นจากไหว้พระสวดมนต์ อันที่ ๒ ใจฟุ้งซ่านทำสมถะ ทำในรูปแบบนะ อันที่ ๓ ถ้าใจไม่ฟุ้งมาก ฝึกให้ใจตั้งมั่น จิตไหลไปแล้วรู้ อันที่ ๔ ถ้าใจตั้งมั่นแล้วก็หัดแยกธาตุแยกขันธ์ ถ้าแยกธาตุแยกขันธ์ชำนาญแล้ว ก็ถึงอันที่ ๕ ดูธาตุขันธ์แต่ละอันแสดงไตรลักษณ์ไป นั่งดูมันไปสบายๆ ดูธาตุขันธ์มันแสดงให้เห็นไตรลักษณ์ ร่างกายก็แสดงไตรลักษณ์ให้ดูว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นวัตถุเท่านั้น ร่างกายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ความสุขทุกข์ดีชั่วทั้งหลาย หรือตัวจิตทั้งหลาย มีแต่เกิดแล้วก็ดับ มีแต่ของบังคับไม่ได้ สั่งให้สุขเกิด มันก็ไม่เกิด ห้ามทุกข์ มันก็ยังทุกข์ สั่งให้ดี มันก็ไม่ดี ห้ามชั่ว มันก็ยังชั่ว สั่งให้จิตสงบ มันก็ฟุ้งซ่าน ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ตรงที่เห็นว่าทำอะไรไม่ได้สักอย่าง เรียกว่า เราเห็นอนัตตา นี่ดูลงในกายในใจนะ อันนี้เรียกว่า เจริญปัญญา

การทำในรูปแบบนี้ทำได้หมดเลยนะ เริ่มต้นไหว้ครู ไหว้พระสวดมนต์ เสร็จแล้วก็เลือกเอา จะทำอะไร ถ้าใจเราฟุ้งมาก เราก็ทำสมถะ ถ้าไม่ฟุ้งมาก ใจเรายังไม่ตั้งมั่น ก็ฝึกให้ใจตั้งมั่น รู้ว่ามันไหลไปใจจะตั้งมั่น ถ้าใจตั้งมั่นแล้ว เราก็มาหัดแยกธาตุแยกขันธ์ ถ้าแยกธาตุแยกขันธ์ได้แล้ว เราก็นั่งดูธาตุดูขันธ์แสดงไตรลักษณ์ไป ดูจิตมันเปลี่ยนแปลงไป ดูร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นไปเรื่อยๆ นี่การทำในรูปแบบ

สรุปขั้นแรก ถือศีล ขั้นที่ ๒ ทำในรูปแบบ ควรทำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที ต่อไปเพิ่มรอบเช้า ตื่นมารีบทำนะ สักรอบหนึ่งนะ ๑๐ นาที ๕ นาที เท่าที่มีเวลา กลางวันกินข้าวแล้วทำเสียหน่อย ไม่มีเวลานั่ง ก็เดินเอา เดินก็ทำได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรียกว่าทำในรูปแบบนี้แหละ ได้ครบหมดแล้ว

ถัดจากนั้น **<u>ขั้นที่ ๓ เจริญสติในชีวิตประจำวัน</u> ถ้าไม่เจริญสติในชีวิตประจำวัน ชาตินี้จะไม่มีโอกาสบรรลุมรรคผลเลย ตัวนี้ตัวสำคัญ** เพราะอะไร เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเรามันอยู่ในชีวิตธรรมดาอย่างนี้ เวลาส่วนใหญ่ของเราไม่ใช่เวลานั่งไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม เวลาส่วนใหญ่ของเราอยู่กับโลกธรรมดานี้ ถ้าอยู่กับโลกธรรมดา เราก็ปฏิบัติได้ เราก็ปฏิบัติธรรมได้ทั้งวันเลย หรือแทบทั้งวัน เพราะ-ฉะนั้น ตัวนี้สำคัญ

**การเจริญสติในชีวิตประจำวันทำอย่างไร** ไม่ใช่ไม่ดู ไม่ใช่ไม่ฟัง ไม่ใช่ไม่คิด จิตมันจะดู ก็ให้มันดูไป มันจะได้ยิน ก็ให้มันได้ยินไป มันจะคิด ก็ให้มันคิดไป แต่เมื่อตามองเห็นรูป ความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นที่จิตให้รู้ทัน เช่นเห็นรูปอย่างนี้จิตมีความสุขให้รู้ทัน เห็นรูปอย่างนี้จิตมีความทุกข์ให้รู้ทัน ให้รู้ทันความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้น เห็นรูปอย่างนี้เกิดกุศล เห็นรูปอย่างนี้เกิดอกุศล อย่างวันนี้เราอยากใส่บาตร เห็นพระเดินมาเราดีใจ อีกวันหนึ่งกลัวมากเลย ช่วงนี้ใกล้ทอดกฐิน เห็นพระเดินถือซองมานะ จิตเป็นอกุศลเลย จริงๆ พระไม่ได้มายุ่งกับเรา ยังติดตามองเห็นรูปอย่างเดียวกันนะ เวลานี้เป็นกุศล เวลานี้เป็นอกุศล ในเวลานี้เป็นสุข ในเวลานี้เป็นทุกข์ เป็นได้ทั้งนั้นแหละ

เมื่อตามองเห็นรูป เกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจให้รู้ทัน เมื่อตามองเห็นรูป เกิดกุศลอกุศลขึ้นที่ใจให้รู้ทัน **รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง** เมื่อรู้สุขรู้ทุกข์ รู้กุศลอกุศลแล้ว ถ้าจิตยินดีให้รู้ทัน ถ้าจิตยินร้ายต่อสุขทุกข์ ต่อกุศลอกุศลนั้น ก็ให้รู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียง จิตมีความสุขมีความทุกข์ให้รู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียง จิตเป็นกุศลอกุศลให้รู้ทัน เมื่อจิตยินดียินร้ายในสุขในทุกข์ ในกุศลอกุศลให้รู้ทัน รู้เข้าไปอย่างนี้ **เมื่อใจมันคิด จิตเกิดสุขเกิดทุกข์ ก็รู้ทัน จิตเกิดกุศลอกุศล ก็รู้ทัน จิตมีความยินดียินร้ายต่อสุขทุกข์กุศลอกุศล ก็รู้ทัน** เห็นมั้ย **รู้ลงมาถึงความยินดียินร้ายตัวนี้**

เวลาเราอยู่ในชีวิตประจำวันเราคอยรู้อย่างนี้ แต่ไม่ใช่นั่งจ้องอยู่ที่จิต อย่าไปจ้องอยู่ที่จิต เอาละ จะมองเห็นละ เอาละ จะเริ่มเห็นแล้ว เอาละหลับตา เอาละเห็นแล้ว ใจจะทื่อๆ ไม่มีอะไรให้ดูเลย

*ฉะนั้น การดูจิตนะ ห้ามไปดักดู*
*ให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไปตามธรรมดา ตามธรรมชาติ*
*เมื่อกระทบแล้วนะ เกิดความรู้สึกอะไรขึ้นมาค่อยรู้เอา*
*ไม่ใช่ไปรอรู้นะ ไม่ใช่ไปดักรู้นะ*
*การดูจิตไปดักรู้ไม่ได้เด็ดขาด*
*ไม่เหมือนดูกาย ดูลงปัจจุบันขณะได้เลย ดูเดี๋ยวนี้ได้เลย*
*แต่ดูจิตต้องให้ความรู้สึกมันเกิดขึ้นก่อน*
*แล้วรู้ว่ามันเกิด แต่ต้องแบบเกิดปุ๊บรู้ปั๊บ*

ถ้าเมื่อวานโกรธ วันนี้รู้ อันนี้ไม่ได้ปฏิบัตินะ อันนี้ใครๆ ก็เป็น มาเล่าให้เพื่อนฟัง เมื่อวานเจอคนนี้ โอ้ย! โกรธแทบตายเลย อย่างนี้ไม่ได้ปฏิบัติ ตามองเห็นรูปความโกรธเกิดขึ้น มีสติรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น ไม่ไปดัก เอาละจะเห็นแล้ว จ้องอยู่ที่จิต เอาละตามองเห็นละ จะดูซิ มีอะไรเกิดมั้ย จะไม่มีอะไรเลย ฉะนั้น **การดูจิต ห้ามไปดักดู ให้ความรู้สึกเกิดก่อนแล้วค่อยไปรู้เอา แล้วสุดท้ายก็รู้ลงมาถึงความยินดียินร้ายของจิตต่อสิ่งที่มันไปรู้เข้าหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้น นี่แหละฝึกอย่างนี้ให้มาก**

เวลาทำงานที่ต้องคิด เจริญสติเจริญปัญญาไม่ได้ ขณะนั้นตั้งใจทำงานไป สติสมาธิปัญญาจดจ่อที่งาน หมดเวลาทำงานปั๊บ ดูที่จิตเลย หรือกำลังทำงานอยู่ก็ตาม เกิดขี้เกียจขึ้นมา ขี้เกียจไม่ใช่งาน ขี้เกียจเป็นกิเลส ทำงานอยู่แล้วเกิดขี้เกียจ เกิดเบื่อ เกิดท้อแท้ รู้ทันเข้าไปเลย หรือกำลังทำงานนะ ประชุมอยู่ คนเขาชม โอ.. เราคิดเก่ง อะไรอย่างนี้นะ ใจมันพองขึ้นมา ใจพองขึ้นมานี่ไม่ใช่เรื่องงานแล้ว รู้ทันว่าใจมันพองขึ้นมา ดีใจ คอยรู้ทัน ดีใจเสียใจ สุขทุกข์ดีชั่ว อะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้เรื่อยๆ ไป มันรู้ตามหลังการกระทบทั้งนั้น

ถ้าทำได้ ๓ ขั้นตอนอย่างนี้นะ มรรคผลจะไม่หนีไปไหนหรอก ถ้าเราเคยสร้างบุญบารมีมาพอสมควรแล้วเราต่อยอดอีกนิดเดียวก็ไปเลย ทำไมต้องต่อยอด เพราะถ้ามันเต็มมาแต่ชาติก่อนมันก็ได้มาแต่ชาติก่อนแล้ว ตอนนี้ขาดอีกหน่อยหนึ่งก็มาต่อยอด ขาดอีกหน่อยหนึ่งนี้พูดให้กำลังใจนะ บางคนอาจจะขาดเยอะ แต่คนที่มาที่นี่ขาดไม่เยอะแล้วล่ะ คิดดูคนทั้งโลกมีตั้งเท่าไหร่ คนที่ใส่ใจในธรรมะ มีบุญมีกุศลที่จะได้ฟัง

ธรรมะในขั้นปรมัตถ์จะมีสักกี่คน เพราะฉะนั้นพวกเราก็ไม่ใช่เริ่มจาก ๐ หรอกนะ คงเริ่มจากระดับสัก ๕ ขึ้นไป เต็ม ๑๐ นะ ไม่ได้เต็ม ๑๐๐ ไปทำเอานะ เดี๋ยวตอนกินข้าวนี่แหละเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตอนอาบน้ำ ตอนเข้าห้องน้ำ ตอนแปรงฟัน ตอนล้างมือ กวาดบ้าน ถูบ้าน ฝึกไปเรื่อย

มีแม่บ้านคนหนึ่ง เกษียณแล้วนะ อายุ ๖๐ กว่า กวาดบ้าน ถูบ้าน มีสติตลอดเลย เจริญสติในชีวิตประจำวัน พอหมดเวลางานแล้วทำในรูปแบบ ศีลเขาก็รักษา คนธรรมดาแม่บ้านอย่างนี้แหละ เขาก็เข้าใจขึ้นมา ไม่ใช่เรื่องยาก พระก็นั่งสมาธิเดินจงกรม ไม่มีอย่างอื่นทำ โยมมีบ้านต้องดูแลมาก กวาดบ้าน ถูบ้าน พระมีกุฏิเล็กๆ ไม่ต้องกวาดเยอะ แต่ต้องมากวาดลานวัด เคลื่อนไหวไปก็ทำไป ทำงานก็ทำไป จะกินข้าว อาบน้ำ จะขับถ่าย เจริญสติได้หมดเลย ถ่ายไม่ออก ความรู้สึกเป็นอย่างไร สดชื่นมั้ย ถ่ายได้ก้อนแรกดีใจมั้ย แต่ละก้อนความรู้สึกยังไม่เท่ากันเลย ไปดูนะ เอ้า ไปกินข้าว กินข้าวแต่ละคำความรู้สึกก็ไม่เหมือนกัน ไปดูไป

# สรุปขั้นตอนการพัฒนาต้นทุนธรรม

๑. **ตั้งใจรักษาศีล ๕** เพื่อให้จิตสงบง่าย

๒. **ทำในรูปแบบ** อย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที เพื่อให้จิตมีกำลัง

๒.๑ ไหว้พระสวดมนต์ ระลึกคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้ใจสงบร่มเย็น ได้สมาธิขั้นต้น

๒.๒ ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่เราถนัด ถ้าจิตใจยังฟุ้งซ่าน ให้ทำกรรมฐานไปแล้วทำใจให้สบายๆ อย่าไปอยากสงบ ไม่นานก็สงบ ได้สมถกรรมฐาน

๒.๓ ถ้าจิตใจสงบแล้ว ให้คอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปบ่อยๆ จะได้จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา แต่เพียงแค่ชั่วขณะเท่านั้น

๒.๔ ถ้าจิตตั้งมั่นแล้วก็เดินปัญญา ด้วยการหัดแยกรูปแยกนาม หรือแยกธาตุแยกขันธ์ เพื่อให้เห็นว่าตัวเราไม่มี

๒.๕ ดูธาตุขันธ์แต่ละตัวแสดงไตรลักษณ์ไป จะได้ปัญญา

๓. **เจริญสติในชีวิตประจำวัน** ตัวนี้สำคัญมาก ถ้าไม่ทำตัวนี้ ชาตินี้จะไม่มีโอกาสบรรลุมรรคผลเลย

๓.๑ หลักการดูจิตคือให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไปตามธรรมชาติ เมื่อกระทบแล้ว เกิดสุขทุกข์กุศลอกุศลอะไรขึ้นที่ใจ ให้รู้ทันด้วยจิตที่เป็นกลาง (ให้เป็นการตามรู้แบบเกิดปุ๊บรู้ปั๊บ)

๓.๒ สุดท้ายให้รู้ลงมาถึงความยินดียินร้ายของจิตต่อสิ่งที่มันไปรู้เข้าหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ฝึกตามรู้หลังการกระทบอย่างนี้ให้มากๆ

***ถ้าทำได้ ๓ ขั้นตอนอย่างนี้ รับรองว่าต้องได้มรรคผลแน่นอน**

# ประวัติหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
# (โดยย่อ)

**เกิด** พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

**การศึกษา** ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

**การทำงาน** ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้ชำนาญการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

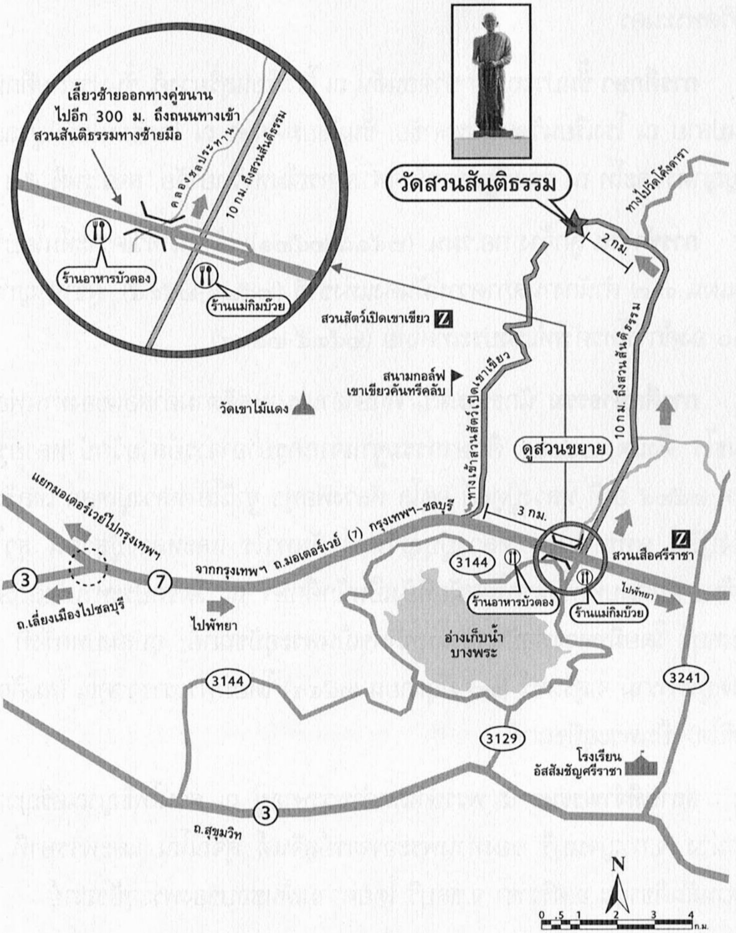
**การศึกษาธรรม** นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูปตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฏ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

**สถานที่จำพรรษา** ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

**งานเขียน** *วิมุตติปฏิปทา* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗), *ทางเอก* (๒๕๔๙), วิมุตติมรรค (๒๕๔๙) และ *แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล* (๒๕๕๑)

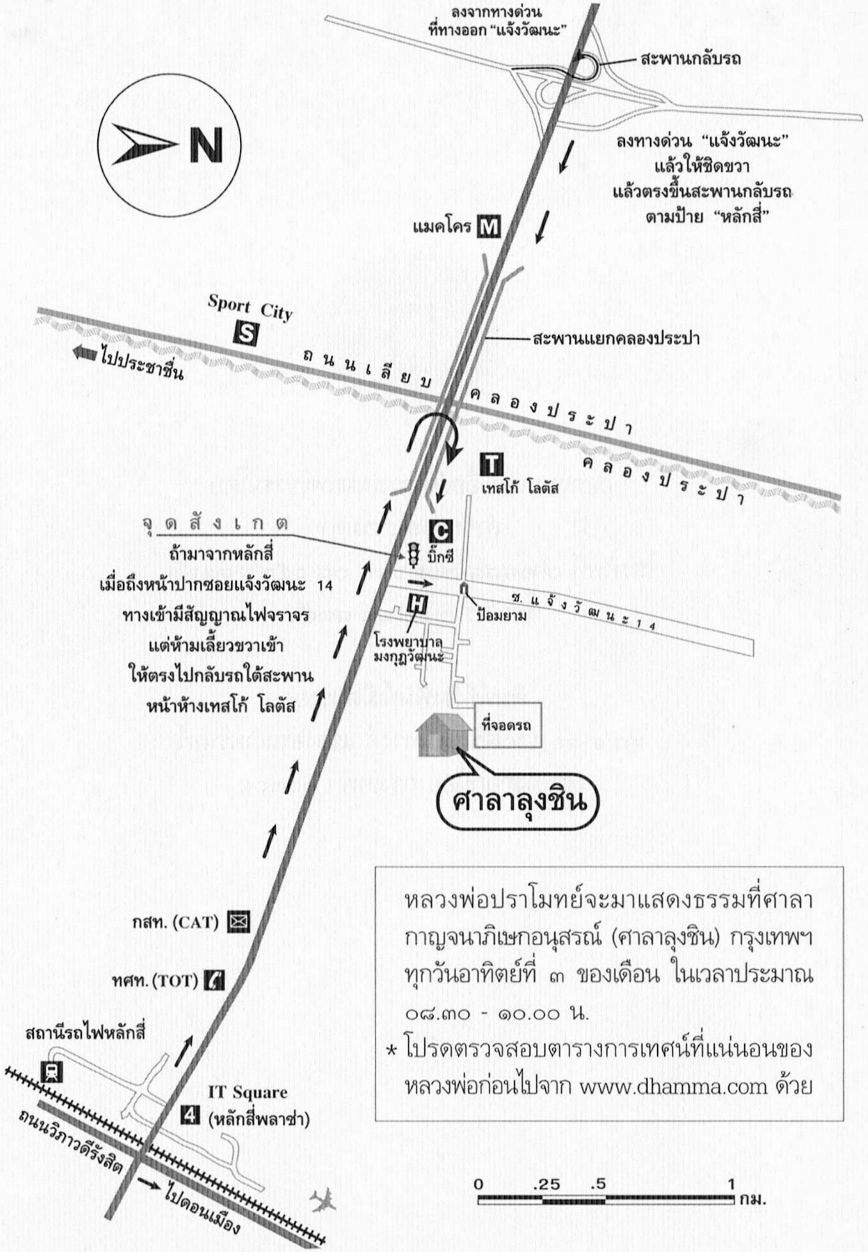
# แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม

วัดสวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
ตรวจสอบวันเปิด-ปิดของวัดสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่
ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.dhamma.com หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๕๗-๙๘๗๘




ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้าน
อาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้าย
ออกทางคู่ขนานทันที ไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าวัดสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ

# แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน




หลวงพ่อปราโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลา
กาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ
ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลาประมาณ
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

* โปรดตรวจสอบตารางการเทศน์ที่แน่นอนของ
หลวงพ่อก่อนไปจาก www.dhamma.com ด้วย

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓
โทรสาร ๐-๒๘๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย
๙๘/๙-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

เราหาที่พึ่งในโลกนี้ไม่ได้นะ
ดังนั้น รีบขวนขวายพัฒนาต้นทุนที่เรามี
ทั้งต้นทุนในอดีตชาติ และต้นทุนปัจจุบัน
มีเวลาตั้งอกตั้งใจภาวนายกระดับใจของเราขึ้นไป
วันหนึ่งเราจะได้พ้นจากกองทุกข์อันนี้ไป



พวกเรามีต้นทุนที่ดีมาแล้วนะ เรามีตาหูจมูกลิ้นกายใจที่ปกติ
เรามาเรียนรู้ รู้กายรู้ใจให้มาก ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ
ชาตินี้อย่างน้อยก็เป็นพระโสดาบันให้ได้นะ
โสดาบันไม่ใช่เรื่องยาก
พระโสดาบันมีจิตที่ยอมรับความจริงว่า ขันธ์มีอยู่แต่ตัวเราไม่มี
มีการกระทำแต่ไม่มีผู้กระทำ เห็นด้วยใจอย่างแท้จริง

ต้นทุนที่เรียกว่า "ธรรมะ" หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช